ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№17 (176) сентябрь 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Лето прошло с пользой

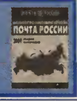
Вот и прошло лето. Некогда было даже написать в любимую газету, но теперь я проводил внуков в город и вновь приветствую всех читателей «Лечебных писем». Хотя дел по хозяйству еще немало – самое время делать заготовки на зиму. Хорошо, что гостили у меня в этом году отличные помощники. Двое сыновей отправили всех своих ребятишек к нам в деревню, вот мы вместе и хозяйничали, а заодно набирались сил и здоровья. Сейчас родители нередко возят детей отдыхать на заграничные курорты, а моим нравится в деревне. Побывали они и на море, но говорят, что у деда лучше. Я считаю, где родился там и пригодился. Вредно увозить ребенка в жаркий климат на 2-3 недели. Потом все болячки цепляются, и круглый год приходится лечиться, а не учиться. Многие дети, особенно городские, растут ослабленными и нервными. И самое лучшее для них на отдыхе – покой, родная природа, натуральные привычные продукты и, конечно, близкие люди, которые о них заботятся с любовью. Моим внукам так понравилось в деревне, что они уже строят планы на осенние каникулы. Но до этого пока далеко, а нам с вами пора снова писать письма в нашу газету и обмениваться народными рецептами, чтобы зимой не болеть и не унывать. Впереди еще много теплых солнечных дней, и я желаю городским людям чаще бывать на природе. Природа все болезни вылечит и всему научит.

Кондратьев С.А., Московская обл.

ЦИТАТА

Надо здоровье беречь с самого детства. Даже маленький ребенок должен знать, что лично ему полезно, а что – нет.

Куликова Н.Ф., г. Чебоксары



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Заканчивается лето, впереди новый учебный год, и у большинства из вас много забот. Хочется, чтобы наши дети и внуки росли здоровыми, хорошо учились. А для этого им надо очень много сил. И вот у родителей, бабушек и дедушек есть одна важная забота: чем накормить ребенка? Ну, не странно ли, что в наше время возникает такой больной вопрос? Ведь не война, не голод! Есть, конечно, трудности – далеко не все живут богато и могут себе позволить разносолы. Но не в этом дело, а в том, что даже самые обыкновенные продукты из магазина, которые всегда считались простой здоровой едой, часто оказываются просто опасными для здоровья. Почитайте, например, письмо Веры Константиновны Григорьевой из г. Орла в рубрике «Родное, далекое...» Письмо о том, как Вера Константиновна сходила в магазин за картошечкой: «О каком здоровье народа можно говорить, если этот народ питается сплошной «химией?». Другая наша читательница, Нина Федоровна Щербакова из Екатеринбурга, в рубрике «Хороший пример» рассказывает, как она спасала взрослую дочь, которая чуть не умерла от аллергического отека. А сколько сейчас людей, страдающих аллергией!

Еще древние мудрецы говорили: «Мы то, что мы едим». И, конечно же, в наше время совсем не просто оставаться здоровыми, даже если очень стараться вести правильный образ жизни. Поэтому многие из нас так усердно работают на своих земельных участках, делают припасы на зиму. Так что запасайтесь своими, натуральными витаминами. Сейчас – самое время. Есть множество разных старинных способов засолки, квашения, консервирования, которые позволяют сохранить все полезное. Мы предлагаем одну из рубрик следующего номера посвятить этой теме и ждем ваших рецептов. Здоровья вам и вашим близким, успехов в труде!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **14 СЕНТЯБРЯ**

В «Лечебных письмах» напечатали мою просьбу «Диабет и глаукома» о помощи в лечении. От всего сердца я благодарю добрых, отзывчивых людей, которые мне написали свои рецепты и советы.

Всем ответить лично я не могу, но хочу поблагодарить через нашу газету дорогих мне людей. Это Шереметова А.Т. из Волгограда, Коротченко И.Ф. из Белгорода, Надежда Андреевна из г. Новороссийска, Карнисикова М.А. из п. Боровой Республики Коми, Ракушина В.С. из Ростовской обл., Шабалина С.П. из г. Мурманска, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Симонова Н.В. из г. Моршанска, Чин Мария Ф. из г. Ковель, Вишнякова Елена из Читинской обл., Богомолова Н.И., Кириллова Л.П., Букарев Ю.В. и Майшук Л.О. из Санкт-Петербурга, Таня из Ставропольского края, Манинкевич В. из г. Юрга Кемеровской обл., Козымаева Н.С. из г. Новокузнецка, Савина Ирина из г. Сочи, Нагина Г.З. из Нижнего Новгорода, Сумина Н.М. из Орловской обл., Кимишкез И.Г. из г. Краснодара, Талай В.П. из г. Канска, Бекаева Э.Э. из Адыгеи, Олянюк О. из г. Геленджика.

Ваши рецепты и советы я использую для лечения. Желаю всем крепкого здоровья и счастья! И пусть наша газета «Лечебные письма» будет всегда желанной.

Адрес: Комаровой Н.Ф., 186000, Республика Карелия, г. Олонец, ул. Свирских дивизий, д. 40А

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем». В нашей газете напечатали мое письмо «Рак молочной железы». Огромное всем спасибо, было очень много откликов! В том письме я не указала свой возраст, а люди спрашивали. Мне 45 лет.

Я благодарю всех за чуткость и сострадание. Всем ответить лично не смогла, да и дорогостоящих лекарств, которые мне предлагали, тоже не смогла себе выписать. Но мне еще прислали много разных методик лечения. Ах, если бы знать, какая из них подошла бы лично мне! А испытывать каждую на себе просто нереально. Пришлось все-таки сделать операцию по удалению груди. Но сама операция не так страшна, как оказалось. Главное – что будет после нее... Надо себя беречь, поддерживать, не поднимать тяжести, а не получается. Помогать некому – муж, как назло, тоже заболел, у него эпилепсия, да и спина сильно болит. Так что самого надо спасать, а как, я не знаю. Врачи работать ему запретили, при этом инвалидность не дали.

Все-таки мы будем надеяться на лучшее и жить этой надеждой. Здоровья вам, добрые люди!

Адрес: Ивановой Ирине Борисовне, 456205, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Пугачева, д. 10, кв. 40

Мое письмо «Остеохондроз и коксартроз» с просьбой о помощи было опубликовано в прошлом году. В ответ я получила очень много писем. Мне писали со всей России, а также из Белоруссии, Украины. Хочу выразить вам свою благодарность за то, что не остались равнодушными к моей беде. Заболевания тяжелые и лечатся очень долго. Но читатели нашей газеты мне прислали много добрых советов, рецептов, и я стараюсь их применять.

Спасибо Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Дубининой А.К. из Свердловской обл., Синеву Г.С. из г. Ташкента, Дашкевич О.А. из г. Минска, Ильиной А. из Москвы, Турцевой Ф.М. из г. Уфы, Чубаре О.Г. из Украины, Андрухович Л.А. из Красноярского края, Колековой З.И. из г. Магадана, Букареву Ю. из Санкт-Петербурга и многим другим. Всех даже перечислить не могу, фамилий очень много. Но каждому, кто откликнулся на мое письмо, я желаю счастья и крепкого здоровья.

Адрес: Чернышовой К.П., 352261, Краснодарский край, Отрадненский р-н, с. Благодарное, ул. Октябрьская, 203

С огромной благодарностью обращается к вам Юшина Людмила Александровна! Получила от редакции заказное письмо с недостающими в моей подшивке газетами, и радости моей не было конца. Я даже не надеялась, что на мое письмо ответят, и еще сомневалась насчет подписки на «Лечебные письма». Думала, лучше ходить в киоск и покупать газету, но все-таки сходила на почту и выписала ее на второе полугодие 2009 года.

Газета мне очень, очень нравится. Она приносит в каждый дом радость жизни, хорошее настроение. Еще раз спасибо за внимание и заботу. Дай Бог вам всем и вашим близким здоровья, благополучия, мира и добра!

Адрес: Юшиной Людмиле Александровне, 171510, Тверская обл., г. Кимры, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 26, кв. 56

Болезни начинаются в детстве

Пишет вам педагог с тридцатилетним стажем, а ныне пенсионерка и бабушка двоих внуков. Работая учительницей младших классов, я повидала разных деток и знаю, где истоки наших болячек. То, что заложено в детстве – привычки, навыки здорового образа жизни – остается с человеком навсегда. Вот поэтому от нас с вами, родителей и педагогов, бабушек и дедушек зависит здоровье будущих поколений.

Скоро праздник – 1 сентября, День знаний. Я считаю очень хорошей традицией отмечать этот день. Пусть дети знают, что ходить в школу интересно и радостно, несмотря на то что учеба – это тяжкий труд. И у нас в семье 1 сентября праздник с тех пор, как старшая внучка пошла в школу. Сейчас она уже пятиклассница, а младший скоро станет первоклашкой. Я как бабушка, конечно, стараюсь изо всех сил, чтобы внуки росли здоровыми. Регулярные прогулки на свежем воздухе, правильное питание, летний отдых за городом – все это в моих силах. Но все-таки их здоровье зависит не только от меня.

За внучку Надю я не так волнуюсь – она спокойная, уравновешенная девочка. А вот на нашего будущего первоклассника смотрю не только с радостью, но еще и с тревогой. Стасик у нас очень уж впечатлительный, и здоровье у него слабое. Я считаю, от эмоций это тоже зависит, и к каждому ребенку нужен индивидуальный подход. А младших детей, как вы знаете, часто балуют. Я не критикую родителей, они молодцы – стараются дать детям все, что могут. Но вот такому малышу, как наш, возможно, впечатлений надо бы поменьше. Вместо бесконечных зрелищ, шумных праздников, компьютерных игр ему бы лишний раз спокойно книжку почитать или организовать тихие игры на свежем воздухе. Мальчик родился с гипертонусом мышц, все годы под наблюдением у невролога. У него повышенная нервная возбудимость, часто бывают простуды, бронхиты.

Сейчас много таких деток, как наш. В школе им нелегко придется, ведь нагрузки там очень большие. А у нескольких моих знакомых уже взрослые дети, так они после школы не могут больше учиться – все силы растрачены, хронических болезней не счесть. Как же дальше жить, если с юных лет уже нет сил и здоровья? Вот и надо здоровье беречь с самого детства. Я считаю, даже маленький ребенок должен знать, что лично ему полезно, а что нет, тогда и вредных привычек будет меньше. И объяснить это детям должны мы, взрослые. В школе тоже должны быть уроки здорового образа жизни, а то многие больные надеются только на врачей, потому что самых элементарных знаний по биологии, медицине у людей в основном нет. На себя надо надеяться в первую очередь. Поэтому давайте делиться знаниями, дорогие читатели, чтобы вместе растить наших детей и внуков сильными и здоровыми, умными и добрыми!

Куликова Н.Ф., г. Чебоксары

Читатели нашей газеты иногда присылают бабушкины рецепты, проверенные временем. Спасибо им за это! Такие рецепты действительно помогают. Но еще нам не мешало бы почаще вспоминать, как люди жили в старые времена. Говорят, здоровье у них было богатырское, и о таких коварных болезнях, как теперь, наши предки даже не слышали.

Уважайте традиции!

Что помогает людям сохранить здоровье, кроме лекарств и даров природы? Это народные традиции. Там, где традиции уважают, и живут дольше. Вспомните хотя бы долгожителей Японии или, например, кавказских гор. Во всех этих местах традиции чтут из поколения в поколение. Раньше люди не знали многого, что открыли современные ученые, да и лекарств таких сильных не было, и медицинских приборов. Но знания о том, как быть здоровыми и сохранить свой род, людям передавались с молоком матери. Главное – это прожить свою жизнь в согласии с собой, с природой и другими людьми. Вот в этом и помогали традиции. Такие знания, между прочим, часть культуры народа. Я считаю, что образование и культура – разные понятия.

В этом году впервые за много лет побывала в настоящей деревне. Думала, будет скучный отпуск, но нет. Приехала к своей родственнице – пожилая одинокая женщина написала мне в письме, что трудно ей одной, вот я и поехала помочь по хозяйству, а заодно отдохнуть от шумного города и своих личных проблем, нервы успокоить. Думала, буду коротать вечера с книжкой. Но перезнакомилась со всеми соседями и узнала столько интересного! В том числе и народные рецепты записала в специальную тетрадочку, и травы целебные привезла. Люди очень душевные, чуткие. Приехала я с больной ногой (варикоз), с хроническим бронхитом, а вернулась на работу здоровая и с отличным настроением.

Так что же такое культурные традиции? Это и привычки, и весь уклад жизни, который сохранился в народе не случайно. Вы, может, удивитесь, но люди в той деревне, где я была, ходят в церковь по воскресеньям, а в домах у них иконы. Пьянством никто не особо не увлекается, все работают, стараются сохранить свое хозяйство. Живут скромно, пенсии маленькие, но с голоду никто не умирает и гостей умеют встретить. Правда, хуторок небольшой, всего-то домов 20. Находится он в Архангельской области среди лесов, а живут там в основном люди пожилые. Молодежь давно разъехалась, но на лето привозят детей к бабушкам, дедушкам. Детям там раздолье.

Очень жаль, что свои традиции мы стали забывать. Средства массовой информации просто навязывают нам чужие привычки, даже взгляд на мир: мол, торопитесь получать удовольствия (живем один раз), живите легко и весело! А как же наши дети, внуки? Что же получается: мы будем жить в свое удовольствие, а после нас хоть потоп? Вот поэтому сейчас и природа гибнет, и экология становится ужасной, и здоровья нет даже у молодых. А в заповедных уголках еще остались добрые и мудрые люди. Нам есть чему у них поучиться, поэтому я и решила вам рассказать про свой необычный отпуск. Живите долго и будьте здоровы!

Романцева М.В., Санкт-Петербург

СВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ДАВЛЕНИЯ

Хотим мы этого или нет, но артериальное давление с возрастом все-таки меняется, становится либо неустойчивым, либо повышается, особенно у женщин. Это я сама такой вывод сделала, потому что мы с мужем ровесники, оба стараемся придерживаться здорового образа жизни. Но у него с давлением все в норме, а у меня часто повышенное. У нас на участке много лет растет мелисса, или лимонная мята. Чай с ней такой ароматный и вкусный, что, попробовав однажды, навсегда запомнишь этот вкус. Вот и привыкла я сушить мелиссу и добавлять в чай. А недавно узнала, что при гипертонии надо пить не чай с мелиссой, а заваривать ее отдельно.

2 столовые ложки сухой травы мелиссы залить двумя стаканами кипятка, настоять полчаса и в течение дня выпить весь настой в несколько приемов.

При резком повышении давления я пью подряд дней пять, а для профилактики гипертонии – два-три раза в год по 2 недели. И, конечно, очень часто добавляю мелиссу в чай для аромата и пользы. Мелисса – растение неприхотливое, советую посадить, если есть такая возможность. Я вот и в этом году уже насушила себе запас до следующего лета.

Надежда Николаевна Чуркова, г. Тюмень

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

Сейчас такая замечательная пора, когда природа щедро одаривает нас всем самым лучшим для здоровья: поспевают лесные ягоды, травы, коренья. Пасечники уже вовсю качают новый мед. Я хочу сказать, что в конце лета есть масса возможностей для укрепления здоровья и заготовки лекарственных средств. Хочу поделиться рецептом укрепления зрения. Несколько лет назад у меня были серьезные основания для паники – резко стало ухудшаться зрение, к вечеру обычно зрение теряло четкость, появлялась резь в глазах, да и острота зрения стала меняться в худшую сторону, даже пришлось новые очки заказать. Такая перспектива меня совсем не устраивала. Я нашел в одном травнике старинный рецепт специальных капель для глаз, их я сам готовлю, как только появляются необходимые компоненты. Сразу скажу, что теперь я хоть и пользуюсь очками, но только для работы и для чтения, сила зрения не уменьшилась, а все остальные симптомы исчезли.

Надо размешать 2 чайные ложки меда в 20 мл кипяченой воды комнатной температуры, добавить сок из 4 раздавленных ягодок черники – лучше это сделать так: сначала растолочь, потом профильтровать через фильтровальную бумагу, все вместе тщательно размешать и еще раз профильтровать. Закапывать смесь два раза в день по одной капле в каждый глаз. Каждый день готовить заново. Курс – месяц.

Конечно, я советую очень ответственно готовить это лекарство. Во-первых, мед надо покупать только у проверенных продавцов, он должен быть натуральный и лучше уже нового сбора. Чернику надо тщательно промыть, просушить и только затем выдавить капельки сока. Во-вторых, фильтровать смесь обязательно, потому что любая примесь может спровоцировать слезотечение, а нам необходимо, чтобы смесь не вымывалась из глаз, а впитывалась. А в дополнение к такому лечению я советую свежую чернику хотя бы по стакану каждый день. Такое лечение очень простое, дешевое, но эффективное, в этом я убедился.

Борис Андреевич Шевельков, г. Псков

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО БУЗИНЫ!

Мне как-то попадались рецепты с применением черной бузины в «Лечебных письмах», но у меня создается впечатление, что это удивительное растение используется крайне редко, уверен, что многие просто и не подозревают, насколько полезно это растение. Мой дед прожил почти сто лет, и умер по глупости – сильно простудился и недолечил воспаление легких. От него к моему отцу, а потом ко мне перешел рецепт долголетия. В черной бузине содержатся вещества, которые укрепляют стенки капилляров, достаточно съедать по 1-2 столовые ложки ягод в день, чтобы застраховаться от склероза, ишемии, инсульта и так далее. А вот рецепт напитка, который является плюс ко всему еще и омолаживающим средством.

Возьмите 2–3 столовые ложки ягод черной бузины, растолките их и добавьте 1 л воды, поставьте на огонь и нагревайте в течение 5 минут. Затем закройте крышкой и оставьте настаиваться на ночь, процедите, после этого добавьте 5 столовых ложек меда, размешайте. Пейте вместо другого питья в течение дня. Ограничений для приема напитка по времени нет, поэтому пока есть ягоды, готовьте его и укрепляйте свой организм.

Можно также готовить джем из ягод бузины, но без сахара: растереть ягоды и уварить до густоты на умеренном огне, постоянно помешивая. Для консервирования можно добавить сорбит или ксилит, лично я смешиваю с медом в соотношении 1:1. Ешьте по 1 столовой ложке утром натощак, но не больше. Жена говорит, что женщины после этого джема на глазах хорошеют.

Георгий Иванович Захаров, г. Курск

АРБУЗНЫЕ ВАННЫ

О пользе арбузов говорить не приходится: даже дети об этом знают, а те, у кого проблемы с почками – и подавно. Сторонники здорового образа жизни очищают организм в сезон арбузов, питаясь в течение недели арбузной мякотью с хлебом. Я же хочу добавить в народную копилку еще один арбузный рецепт, о котором знают далеко не все читатели «Лечебных писем». Я о нем узнала от подружки, которая несколько лет прожила в Узбекистане и знает толк в этом.

Используется рецепт при ожирении, неврозах, гипертонии, ишемической болезни сердца. Это – арбузные ванны.

Наполните ванну водой, температура которой не менее 37 градусов, высыпьте в воду 100 г питьевой соды, размешайте, после чего добавьте 1 кг нарезанного вместе с кожурой свежего арбуза. Если добавите больше – ничего страшного, пойдет на пользу. Принимайте арбузную ванну в течение 15–20 минут каждый день или через день. Проведите 12–15 процедур.

Если имеются проблемы с сердцем, погружайтесь в воду так, чтобы область сердца не была покрыта водой. Я советую следить за изменениями в самочувствии каждый день. Я даже советую записывать ощущения. Раствор с содой и арбузным соком влияет на усиление обменных процессов и регулирует кислотно-щелочной баланс, а все вместе сказывается на том, что усиливаются все процессы в организме, отсюда и эффект сброса веса. Только не ждите чудесных превращений в стройную красавицу, одних ванн, пусть даже и с арбузом, для этого мало, надо еще и самодисциплину воспитывать в отношении питания. Просто попробуйте такой оздоровительный курс провести уже сейчас.

Л.К. Климченко,
г. Ростов-на-Дону

СОВЕТ СЕРДЕЧНИКАМ

Традиционно осень считается не самым лучшим временем года для людей, имеющих заболевания сердца и сосудов. К несчастью, у меня тоже стенокардия, поэтому я и знаю календарь обострений назубок. И научилась отражать болезнь народными средствами, я считаю, что помимо того, что необходимо слушаться своего врача, и самому не грех о себе позаботиться. Нужно приготовить травяной сбор, иметь его под руками, и уже сейчас можно провести профилактический курс от стенокардии и других нарушений работы сердца и сосудов. Что-то наподобие прививки сделать.

Смешайте поровну траву руты душистой, горицвета весеннего (другое название этого растения – адонис), цветки лаванды и листья роэмарина. Измельчите смесь и ссыпьте в стеклянную банку. 1 чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по одному стакану настоя в день небольшими порциями в течение дня. Курс – 21 день.

Этот сбор годится и для лечения сердца, и для профилактики стенокардии. Даже в городе все необходимое теперь можно купить в специальных аптеках, но можно и самим собрать растения и засушить. Сбор храните в стеклянной банке не более одного года.

Зинаида Анатольевна Луканина,
г. Самара

Улыбнусь наперекор судьбе

Прочитала в «Лечебных письмах» № 14 интервью со специалистом «Найдем свой ресурс здоровья» о значении слова. И в свободную минутку решила поэкспериментировать.

Не могу сказать, что я прямо-таки поэт или музыкант, но стихи пишу, песни собственного сочинения на местных фестивалях исполняю. Вот и давай слова нараспев произносить. Вначале сумбур какой-то слышался, но дошла до своих болячек и пою: «Дистония». И вдруг что-то такое послышалось... Я опять: «Ди-стон-ия», и еще раз: «Ди-стон-и-я»... Вот тебе раз! И вправду интересно. Уже четко прослушиваются «стон и я», а что же тогда – «ди»? Двое! Вдвоем мы – стон и я! Вывод меня озадачил. Вроде начала все в шутку, а вышло как-то всерьез.

Дистония – это функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы. При недостаточном кровоснабжении из-за спазма сосудов ткани перестают получать необходимое количество крови и кислорода. Симптомы такие: низкое или высокое давление, утомляемость, постоянная зябкость или же раздражительность, головные боли, приступы панической атаки. Как же мне это знакомо! Утомляемость еще как-то пересиливается, а вот эти симпатоадреналовые кризы (панические атаки) уже хуже. Сердце будто вылетает, воздуха не хватает. Ноги, руки ледяные, трясет, как в лихорадке. И возникает мысль: «Умираю!» Начинается паника – становится еще хуже. А потом лежишь, как увядший листик, без соков, без движений. А в чем причина? Кроме гормональной и органической, причина, как правило, эмоциональная. Сильное потрясение (стресс) или накопленное длительное перенапряжение – все это приводит к нервному истощению. Начинаются бытовые неурядицы и стоны: «Все плохо, все плохо». А так ли все плохо? Ведь и в православии уныние считается одним из тяжких грехов.

Жалуясь на свою жизнь, на горькую долю, мы не задумываемся, что не так уж все и плохо, бывает и хуже. Что бы нам ни преподнесла судьба, все равно мы находим повод для огорчений, порой доводя себя до исступления. Вот и остаемся вдвоем – «стон и я», а отсюда наши болезни.

До недавнего времени и я так жила, гнала себя так, как будто куда-то не успеваю. А потом поняла: а ведь и правда не успеваю. Пообедать некогда, к маме съездить некогда, с детьми поговорить и в отпуск тоже некогда. А куда же мне «дакогда»? К концу своей жизни? Я плюнула на все, ушла с работы, открыла свой самый маленький магазинчик. Доход почти никакой, ровно чтобы поесть и одеться. Зато я была на рыбалке, отдыхала в Горном Алтае. Иногда (к сожалению, все же реже, чем хотелось бы) бываю в церкви. Провожу с друзьями моих детей уроки поэтического мастерства и многое другое. Перестала выяснять отношения с мужем «до последней капли крови». Уж если хочется высказать все, что накипело, беру бумагу и пишу, а пока пишу, остываю, да и бумага не все стерпит, приходится обдумывать слова.

У славянских народов есть легенда о стране Беловодье, где царят покой и гармония. Существует версия, что Николай Рерих, путешествуя на Тибет, нашел ее на Алтае. А может, ее нужно найти сначала в своей душе? Правильное питание, режим дня (никаких фильмов по ночам), гармония с собой и с окружающим миром, благодарность за каждый прожитый день, пусть даже не совсем удачный... Может, тогда и зародится гармония сердца и ума без стонов.

Я не ношу угрюмого лица,
И в час, когда душа в одеждах ночи,
Я выхожу и прямо от крыльца
Несу улыбку людям, что есть мочи.
В груди немеет слева, но в себе
Оставлю всхлипы стынуть
жестким комом.
Пусть невпопад отвечу я знакомым,
Но улыбнусь наперекор судьбе.
И дождь-заблуда радугой-дугой
Раскрасит небо, и зальется птаха,
И пусть не я, и пусть совсем другой
Сегодня счастлив от души с размахом.
Ведь не к лицу, поверьте, право, грусть,
А счастье близко – дотянуться нужно.
Роняет небо звезды летом дружно,
И рядом, под окном, сирени куст!

С наилучшими пожеланиями всем читателям «Лечебных писем»!

Адрес: Ивановой Марине Ивановне, 658540, Алтайский край, Ребрихинский р-н, с. Ребриха, ул. Советская, д. 18, кв. 2

Без очищения не обойтись

В рубрике, где люди просят о помощи, я прочитала письмо про 16-летнего племянника уважаемой Л.З. Разложко из Тверской области. Мальчик мучается от аллергии. По письмам читателей поняла, что эта проблема всенародная. И хочу рассказать вам о том, как я чуть не потеряла дочь из-за той же коварной болезни.

С семьей дочери давно живу раздельно. Вот приду к ним и наблюдаю такую картину: сидят они с мужем и едят то крылышки куриные копченые, то сваренные на скорую руку полуфабрикаты или готовые мясные деликатесы. Я в ужасе говорю им: «Нельзя все время налегать на такую тяжелую пищу, организму тоже нужно давать передышку, вводить в рацион каши, творог, кисломолочные продукты, вегетарианские супы. Хоть чем-то домашним себя побалуйте». На что зять мне отвечает: «Каши не хочу, в армии наелся, а вегетарианские супы для здорового мужика – не еда». Одним словом, меня не услышали.

И вот у дочери все лицо и тело покрылись зудящими красными пятнами – крапивницей. Сейчас все сами себе лекари. Выпила она таблетку, уже не помню чего, да только лучше ей от этого не стало. Наоборот, через некоторое время задыхаться начала. Я сразу смекнула, что это отек Квинке у нее начинается. Срочно вызвали «скорую помощь», и отвезли нас с дочерью в больницу. Сняли ей отек лекарствами и выписали из больницы с наказом разобраться, что в числе аллергенов. Я ей опять повторила то, что твердила постоянно: надо упорядочить питание, почистить организм, поголодать на чистой воде. Но меня слушать, конечно же, никто не стал.

Дочь сходила в аллергоцентр, а там за каждую пробу брали немалые деньги. Она мне рассказала, что пробы ей делали даже на перхоть лошади! А у дочери в подъезде никто даже собак не держал.

Я стала снова советовать дочери почистить организм, поголодать – это и бесплатно, и надежно. Но услышана я опять не была. А дочь вскоре вновь с крапивницей по всему телу и отеком Квинке попала в ту же больницу. На сей раз состояние ее было очень тяжелым: к отеку Квинке добавились отеки легких и мозга. Врачи прове-

ли необходимые процедуры, и она уснула. А я, за несколько лет до того потерявшая 24-летнего сына (трагически погиб), всю ночь молилась всем святым, чтобы только сохранили они мне доченьку.

Конечно, дочери проводили гормональное лечение, иначе ее бы не спасли. Врач огласил внушительный список продуктов, которые нельзя есть: все овощи и фрукты красного и оранжевого цветов, наваристые бульоны и супы, копчености, острое, соленое... Еще в больнице дочь стала курсами пить адсорбенты (полипефан и другие). Боялась съесть что-либо помимо скудного больничного рациона. Наконец, ее выписали. Я ей сразу же сказала (может, излишне категорично): «Либо чистись и живи полноценной жизнью, либо станешь хроником из-за своего гурманства и лени».

От гормонов она сильно поправилась, ее раздуло, как воздушный шарик. Муж по этому поводу тоже выражал свое недовольство, и они стали часто ссориться.

К счастью, дочь в этот раз поняла всю пагубность своих пищевых пристрастий и начала принимать меры по оздоровлению собственного организма.

- Первое, что дочка сделала, – несколько раз сходила на мониторную очистку кишечника (не менее 4 раз).
- Около 3 недель пила адсорбенты. В это время питалась в основном вегетарианской пищей. В меню были каши на воде с маленьким кусочком сливочного масла, кисломолочные продукты, салаты из свежей капусты с тертыми зелеными яблоками, морковью и подсолнечным маслом.
- По моей слезной просьбе (сделать это было нелегко) дочь голодала 7 дней. При этом пила не менее 1,5 л чистой остуженной кипяченой воды, а утром и вечером делала клизмы: полная кружка Эсмарха 2,5 л, в которую выжат сок половинки лимона.
- Дочь осторожно выходила из голодания, сидела на жидких кашах, сваренных на воде, без соли и сахара (можно только немного подсолнечного масла). Лучше всего есть овсяные кашки, салат капустный с морковкой (все свежее, мелко нашинкованное или натертое).
- Потом в рационе постепенно появился свежеприготовленный домашний творог.
- Отварное нежирное мясо вводим в рацион весьма ограниченно, есть его можно не чаще 2–3 раз в неделю, а основные продукты – постный плов с фасолью и изюмом, яйца всмятку (кипятить 4–5 мин.), отварная или припущенная рыба, тушеные овощи.

Постепенно к дочери возвращалось утраченное здоровье. Организм больше ни разу не отреагировал ни на красные овощи и фрукты, ни на перхоть лошади. А больше всего порадовало то, что нездоровая ее полнота после голодовки исчезла.

Правда, надо было подолгу стоять у плиты, чтобы приготовить себе и детям более здоровую еду. Но за все в этой жизни надо платить и бороться. И за свое здоровье в первую очередь. Теперь я с радостью наблюдаю, как вся семья дочери с удовольствием ест овощи, каши, кисломолочные продукты, иногда домашнюю выпечку. Ни у кого нет особых проблем со здоровьем. И через пару лет после тех событий дочка родила мою третью внучку. А ведь когда организм был зашлакован, беременность не наступала, хотя им очень хотелось еще и мальчика.

Вывод таков: если лечишь аллергию любого происхождения, без очищения организма не обойтись. Все остальное можно считать полумерами. Я убедилась в этом на горьком опыте собственной дочери. Никому не пожелаю такого опыта, а вот здоровья – всем.

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, а/я 271

Как я победил гепатит С

Очень многие страдают гепатитом С и тромбозом глубоких вен. Расскажу вам свою историю. Мне 48 лет, одинокий, уважаю и люблю народную медицину. Считаю, что самое главное – верить в исцеление. Да, чудо произошло. Напишу все по порядку.

Я бывший офицер. В 2007 году во время прохождения службы подхватил вирусный гепатит С. Положили меня в военный госпиталь, лечили больше трех месяцев, но безрезультатно. Потом отправили в центральный военный госпиталь, что в Ереване. Пролежал там ровно 4 месяца с диагнозом хронический вирусный гепатит С и тромбоз глубоких вен. Выполнял все рекомендации врачей, но улучшений не было. Мне дали 2-ю группу инвалидности, но я не пал духом с помощью Господа Бога. Начал сидеть на строгой диете и с помощью усиленных очищений организма в течение года победил гепатит. Меня сняли с учета, поставив штамп центральной лаборатории в санитарно-эпидемиологической станции нашего города – «вирус не обнаружен». Но для профилактики гепатита один раз в год провожу очищение организма. А с болезнью ноги пока продолжаю бороться, и есть заметные улучшения: хожу свободно, чувствую себя превосходно.

Поверьте, рецепты народной медицины могут творить чудеса, даже выгнать из организма вирус гепатита С. Это действительно бомба замедленного действия, поэтому ни в коем случае не сдавайтесь! Конечно, все, что я применял для лечения, в письме невозможно описать. Но постараюсь дать главные рекомендации.

- Тюбаж. Утром в 4 часа надо насыпать 2 ст. л. сорбита в стакан кипятка, выпить залпом и положить теплую грелку на область печени. Продержаться как можно дольше (будут позывы в туалет). Потом пойдет чернота и всякая дрянь. Делал так 20 дней, затем 5 дней – отдых.
- Я не завтракал до 14–15 часов, но пил до 3–4 литров крепкого настоя шиповника. В обед ел домашний творог, гречку, овсянку, манную кашу. После 19 часов ничего не ел.
- Иногда голодал по 2–3 дня, но только пил очень много мочегонных трав.
- Много пил чая из липы, цикория, ромашки, зверобоя, калгана. Очень полезна и домашняя сыворотка.
- Медовый компресс на область печени делал через день.

И так я продолжал год. Делал и более мощные очистительные процедуры. Надо верить в народные методы, и успех придет к вам. Если будут вопросы, пишите.

Адрес: Гулян Гарику Григорьевичу, 374360, Армения, Степанакерт,

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Читая нашу газету, я увидела, сколько людей нуждается в помощи, в совете, просто в добром слове. И решила тоже дать несколько советов по излечению распространенных и коварных болезней. Мои рецепты доступны и проверены временем. Они помогли всем, кто обращался ко мне.

• От кисты яичника взять 14 грецких орехов, ядра вынуть, а скорлупу разбить молотком, сложить в литровую банку и залить 0,5 л водки. Закрыть крышкой плотно и поставить в теплое место на 7 дней. Затем перелить в бутылку – и в холодильник. Настойку пить по утрам натощак по 1 ст. л., пока не кончится. Способ проверен, многие женщины вылечились от такой напасти.
• Больному, перенесшему инфаркт, очень полезно 2 раза в день пить морковный сок с растительным маслом (0,5 стакана сока и 1 ч. л. масла).
• Чтобы избавиться от сердцебиений на нервной почве, надо натереть 0,5 кг лимонов, перемешав с таким же количеством меда и 20 истолченными абрикосовыми зернышками. Принимать утром и вечером до еды по 1 ст. л.

По этим рецептам лечилась еще мать моей бабушки. Обращайтесь – чем смогу, тем помогу, у меня много старинных рецептов.

Адрес: Гречишниковой О.В., 353200, Краснодарский край, Ленинградский р-н, ст. Ленинградская, ул. Энгельса, 89

ЛЕЧИТЕСЬ, И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Поделюсь с читателями очень хорошими рецептами, которые помогли уже многим больным, и они теперь здоровы.

1. От тахикардии и других сердечных недомоганий:
• взять четверть литра воды, довести до кипения и, убавив огонь, всыпать 1 ч. л. травы горицвета. Прокипятить на медленном огне не более 2 мин. Затем закрыть крышкой и поставить в теплое место на 30 мин., процедить. Настой пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды. Курс 2–3 недели, потом 1 неделю отдохнуть и, если надо, повторить еще 1–2 раза;
• пить за 30 мин. до еды траву зюзник. Взять 30 г травы и залить 0,5 л водки, настоять 2 недели (чаще встряхивать) и пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Сердцебиение быстро нормализуется, и сердце будет работать хорошо.

2. Против колита. Взять 50 г почек черного тополя, залить 0,5 л водки и настоять 2 недели (часто встряхивать). Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды. А через 30 мин. после еды пить настойку софоры японской: 200 г плодов разрезать ножницами пополам, залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, часто встряхивая. Профильтровать и пить по 30–35 капель 3 раза в день и 4-й раз – перед сном.

3. Рецепт для мужчин. Если нет еще детей, добавьте активности сперматозоидам, и все получится! Возьмите по 20 г травы сурепки, ярутки и почек черного тополя. Сбор залейте 650–700 мл водки. Настаивайте 2 недели и чаще встряхивайте. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день и 1 раз ночью, когда будете просыпаться.

Лечитесь, и все получится!

Адрес: Чернышеву А.А., 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, Главпочтамт, до востребования

3 РЕЦЕПТА ПРОТИВ ЦИСТИТА

В последнее время у многих людей стали чаще наблюдаться проблемы, связанные с нарушением мочеиспускания, одна из которых – цистит. Что такое цистит, знают многие женщины и мужчины. А вот как побороть эту напасть, я и расскажу сегодня вам, дорогие читатели. Приведу 3 рецепта – выбирайте для себя любой и лечитесь на здоровье!

• Смешать по 1 части почек березы повислой и корневища аира болотного, по 2 части листьев толокнянки и травы тысячелистника. Затем 2 ст. л. сбора залить 0,5 л воды, прокипятить 10 мин. и настоять 30 мин. Охладить и процедить. Выпить все за день, разделив на 4 раза.
• Залить стаканом кипятка 20 г травы хвоща полевого, настоять 30 мин. в закрытой посуде, процедить и охладить. Пить по четверти стакана 3–4 раза в день через час после еды.
• Залить 1 стаканом воды 2 ст. л. травы горца почечуйного, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Если у вас есть вопросы, звоните.

Светозару Ярославовичу Ведунову, Ленинградская обл., г. Сланцы. Тел. 8-921-895-61-84

ОБХОДИМСЯ БЕЗ ИНГАЛЯТОРА

Хочу поделиться с вами рецептом, который помог моему ребенку. У него бронхиальная астма, но теперь мы даже не пользуемся ингалятором, который выписал пульмонолог.

Рецепт этот применяется и при туберкулезе, пневмонии, бронхите, а также помогает курильщикам, так как очищает бронхи.

Итак, для очищения бронхов вам понадобится по 0,5 кг красной калины вместе с веточками, меда и мелко нарезанного лука, 0,5 стакана сока алоэ (держать его в холодильнике не обязательно) и сок 1 лимона. Калину, мед и лук сложите в эмалированную кастрюлю, закройте плотно крышкой и томите на водяной бане в течение 4 часов на медленном огне. Затем состав процедите и добавьте сок алоэ, сок 1 лимона. Должно получиться около 1 литра смеси. Храните ее в холодильнике, отливая вечером дневную дозу на следующий день. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день сразу после еды. Курс лечения – от 1 до 6 месяцев.

Готовить лекарство, конечно, долго, но не сложно.

Адрес: Захаровой Светлане Ивановне, 160901, Вологодская обл., Вологодский р-н, п. Дорожный, д. 6, кв. 16

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ ИЗЛЕЧИМА

Сейчас во многих средствах массовой информации идет мощная рекламная кампания по продаже всевозможных препаратов и аппаратов для лечения аденомы простаты. Однако перед хроническим простатитом и аденомой официальная медицина реально пасует. При аденоме врачи чаще всего предлагают лечение, которое позволяет лишь несколько облегчить жизнь больному. Или же (в особо запущенных случаях) рекомендуют операцию. И все это стоит больших денег. Нетрадиционная же медицина не считает аденому простаты неизлечимым заболеванием. Аденома вполне успешно лечится. Поэтому я хочу поделиться с читателями простым, но реально действующим рецептом, который много лет успешно применяли люди по рекомендации моей бабушки.

В начале лета, когда еще идет сокодвижение, надо заготовить кору молодых осин. Снимать кору трубочкой, чтобы древесина не попадала. Подсушить (можно в духовке, но только не на солнце), нарезать кусочками по 2-3 см и залить водкой из расчета: 200 г коры на 0,5 л водки. Плотно закрыть и поставить в темное место не менее чем на 15-20 дней. Затем процедить настойку и поставить в темное место.

В конце лета, когда созреют дикие ягоды, надо взять 1 л только что собранной дальневосточной красники (клоповки) и залить ее 1 л водки. Настоять в темном месте 2 недели, процедить, ягоды отжать. Далее заливаем чистым спиртом ягоды лимонника. Для этого в литровую банку складываем лимонник в гроздьях, не утрамбовывая. Заливаем доверху спиртом и также ставим в темное место на 2 недели. После этого смешиваем все 3 настойки из расчета: по 1 ст. л. настоек из коры осины и лимонника на 100 г настойки красники (клоповки).

Принимают полученную настойку по 20 г 3 раза в день за полчаса до еды (не запивать и не заедать!). Лечиться 3 месяца, не пропускать прием настойки. Алкоголь в это время не употреблять.

После этого обязательно сделайте УЗИ. Аденома должна значительно уменьшиться.

Адрес: Виноградову Владимиру, 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, д. 180, кв. 37. E-mail: brusnika-57@rambler.ru

АРТРИТ ЛЕЧИЛА ТРАВАМИ

Восемь лет назад у меня сильно заболели колени. Ночами спать не могла, на работе с трудом ходила, терпела страшную боль. В одно утро колени так опухли, что мне пришлось идти в поликлинику. Врач очень удивилась, что в мои 42 года уже начался артрит. Выписала таблетки, уколы. Боль я немного заглушила и дала себе слово, что к врачам больше не пойду. В 20 км от города приобрела сад. Кругом лес, разнотравье. Травами я с детства интересовалась. Начала собирать их, сушить, выкапывала корни. И стала свои колени лечить.

- На ночь привязывала лопухи, мокрицу, мать-и-мачеху, листья ревеня, хрена.
- Готовила травяные чаи. Утром выходила из садового домика – на какую травку взгляну, ту и в чай. Также пила отвары из корней подсолнуха и шиповника.
- Делала настойки на водке из трав. Это крапива с корнем, корни лопуха и девясила, чабрец, мокрица, сирень. А также использовала ростки картофеля, цветы донника желтого, корни шиповника, полынь, березовые почки и листья. Натирала колени настойками и принимала их внутрь. Одной настойкой натирала 2 недели, затем другой.
- Принимала ванны с овсяной соломой, крапивой, полынью, зверобоем, пихтой.

Я победила свою болезнь. А сейчас пытаюсь спасти сына от псориаза. Болезнь плохо поддается лечению. Буду очень благодарна, если кто напишет мне и поделится рецептом.

Адрес: Васениной Елене Леонидовне, 623281, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Спартака, д. 11, кв. 30

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРИТМИЕЙ

Поделюсь с вами опытом снятия приступов аритмии.

Моей маме уже 77 лет. Аритмия мучает ее давно. Каждый день она принимает настойки боярышника, валерианы, пьет курсами настойку чеснока, соблюдает диету. Еще года 2 назад при появлении аритмии мы освобождали маму от всех домашних дел, укладывали в постель, и начиналось лечение: вызов «скорой помощи», уколы, таблетки... На все уходило 10-15 дней, а то и больше. Несколько раз мама находилась на лечении в стационаре.

Мы заметили, что сердце сбивается с ритма ночью или рано утром, когда человек находится в состоянии покоя, мышцы расслаблены, дыхание замедлено. И вся работа по обеспечению кровообращения ложится на сердце. Если сердечко слабое, ему трудно подавать кровь в капилляры.

И вот теперь мама, как только начинается приступ, сразу делает самомассаж: трясет кистями рук, растирает их от пальцев до плеча, растирает также затылок, шею сзади, массирует ушные раковины, трясет ногами.

Во время массажа мама ходит по квартире (сидеть или лежать не надо). Энергично делает любые массажные движения, какие придут в голову. Главное – запустить кровообращение в капиллярах, чтобы снизить нагрузку на сердце.

Как правило, таких мероприятий хватает на то, чтобы через полчаса ритм наладился и сердце забилось ровно. После упражнения и массажа чувствуются слабость и головокружение, так как на это уходит немало энергии. Поэтому завершаем мы все горячей ванной для ног, горячим чаем с сердечными травками и благодарственной молитвой Господу. Потом мама немного отдыхает и начинает хлопотать по дому. После таких мероприятий врача не приходилось вызывать ни разу.

Адрес: Стародуб Виктории В., 307170, Курская обл., г. Железногорск, ул. Димитрова, д. 3, кв. 85

БРОСАЕМ КУРИТЬ

В одном из номеров «Лечебных писем» я прочитала о том, как можно бросить курить. И предлагалось это сделать легко, без особых мучений! Лично я неоднократно пыталась бросить курить. Начинала с того, что постепенно уменьшала количество выкуренных за день сигарет. Пробовала и другие варианты: увеличивала промежутки между перекурами, выкуривала сигарету лишь до половины или брала более слабые сорта сигарет. Все было напрасно — после такого «урезания» курить хотелось еще сильнее, чем прежде! А потом решила попробовать пить настои трав. И, к моему изумлению, помогло! Делюсь рецептами — может, они кому-нибудь помогут избавиться от пагубной привычки.

Для отвыкания от курения полезно молодую веточку черемухи измельчить на небольшие (3–5 мм) кусочки и, перед тем как закурить, пожевать и выплюнуть. Утром, когда возникает желание покурить, следует принять особый отвар.

Взять по 2 ч. л. мха исландского и травы хвоща полевого, 3 ч. л. крапивы двудомной и 1 ч. л. травы спорыша. Затем 2 ст. л. смеси залить 0, 5 л кипятка, томить на медленном огне 10 минут, настаивать 1 час. Процеженный отвар принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Даже не предполагала, что травки помогут мне избавиться от пагубной привычки. Попробуйте, может, и вам подойдет такое средство?

Дивакова Д., г. Новороссийск

КАК ОДОЛЕТЬ ОТИТ

У кого хоть раз в жизни был отит, тот знает, насколько мучительно это заболевание! У моего младшего брата слабым местом были уши — чуть простынет, так тут же осложнение на уши! Чего только не перепробовала мама для лечения! С тех времен сохранилась мамина записная книжечка, в которой было собрано много-много рецептов на все случаи жизни. Маленький сборник народной мудрости пригодился и мне — когда я выросла, обзавелась семьей, то своих малышей я лечила не лекарствами, а травками. Расскажу, как надо бороться с отитом.

На первой стадии заболевания очень важно уменьшить «стреляющую» боль и облегчить общее состояние. Если при наружном отите можно спринцевать ухо (например, ромашкой или чистотелом – 1 ч. л. сухой травы на стакан воды, настоять, процедить), то при среднем отите спринцевание строго противопоказано. А какие процедуры тогда допустимы? Во-первых, компрессы (но обратите внимание: при высокой температуре их ставить нельзя!). Во-вторых, капли. При выраженной боли в ушах (с прострелами) поможет миндальное, ореховое и особенно масло белладонны. Достаточно влить в ухо 2-3 капли теплого раствора или положить ватку, смоченную маслом, подогретым до температуры тела.

Хорошо снимают боль в ухе настойки (аптечные) листьев мелиссы лекарственной и околоплодника грецкого ореха. Их применение (по 6-8 теплых капель в слуховой проход) быстро снижает боль, успокаивает.

Для снятия боли, особенно у малышей, можно применять теплое масло лаванды (по 3-4 капли 3-4 раза в день), а также – можжевеловую настойку.

Поместить в больное ухо марлевый или ватный тампон, смоченный в можжевеловой настойке (15 ягод на 100 мл водки, настаивать 7 дней), менять тампон каждые 2 часа.

Не забывайте при остром отите об обильном питье. Теплые чаи из липового цвета, цветков ромашки и крапивы двудомной уменьшают отечность слизистых оболочек и помогают освободить барабанную полость от продуктов воспаления. И в завершение хочу сказать: «Травки всякие важны, травки всякие нужны».

Лосева К., г. Тула

ПУТЬ В ДВЕНАДЦАТЬ ПЕРСТОВ

У мужа часто после еды появлялись болевые ощущения в области желудка. После обследования стало ясно, что причиной тому была язва двенадцатиперстной кишки (а не желудка, как мы предполагали). Как оказалось, справиться с заболеванием нелегко, но возможно — растительный мир всегда готов прийти нам на помощь!

При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки очень важно реализовать быстрое заживление дефекта слизистой оболочки. С этой целью гастроэнтеролог посоветовал мужу применять травы, дающие большое количество слизей. Обволакивая желудок и двенадцатиперстную кишку изнутри, слизи трав предохраняют язву от дальнейшего повреждающего действия кислоты и грубой пищи. С такой задачей великолепно справится отвар из семян льна.

Семена отварить в воде до образования жидкого киселя и пить по 1/2 стакана 5–8 раз в день, независимо от приема пищи. Боли уходят через 2–3 приема.

Для очищения язвы от некротических масс подойдут растительные «специалисты», обладающие противомикробным действием. Особенно хочется выделить подорожник — из него можно приготовить много самых разных лекарств.

- Залить 2 стаканами кипятка 1 стакан сухих листьев подорожника, настаивать до охлаждения, процедить, пить по 1/4 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды.

Другой вариант: свежие листья подорожника измельчить на мясорубке, в полученную пасту добавить кипяченой воды (1 стакан воды на 1 стакан массы), перемешать, затем отжать сок и принимать его по 1/3 стакана 3 раза в день.

А недавно моя школьная подруга, которая живет в другом городе, прислала письмо с новым рецептом лечения язвы. Дело было весной. Я сразу же приготовила лекарство, а муж целый месяц принимал его. Результат отличный — у мужа не только не было сезонного обострения, но и болевые ощущения полностью исчезли.

- Взять 10 г орехов (грецких или лесных), истолочь, добавить 100 мл кипяченой теплой воды, профильтровать и прибавить 1–2 ч. л. меда. Принимать по десертной ложке 5–6 раз в день за 30 минут до еды.

Иванчевская Ж., г. Волхов

МОКРИЦА СОТВОРИЛА ЧУДО

Многие пишут с просьбой помочь в лечении больных суставов. У меня прогрессирующий артроз и варикоз. Два года назад так прихватило суставы, что с трудом дошла до поликлиники. Прошла курс лечения, физиопроцедуры, но лучше не становилось. Врач предложила оформлять инвалидность. А прошлым летом затеяла я капитальный ремонт квартиры, закупила все необходимые стройматериалы, но не знала, как же мне одолеть этот ремонт, если ноги совсем не слушаются. Иду из магазина, вернее ползу как черепаха, купив по пути очередной июльский номер ЛП за 2008 год. Легла на диван, читаю газету и вижу статью о мокрице, которая лечить мастерица. А у нас во дворе этой мокрицы хоть косой коси. Схватила я пакет и во двор.

Нарвала целый пакет мокрицы, обмотала ей ноги, начиная от ступни и до самого верха, прибинтовывая эластичным бинтом. Делала так 10 дней подряд на ночь.

Облегчение почувствовала сразу с первой процедуры, а через 10 дней такая появилась легкость в ногах, что и ремонт завершили успешно, и усталости не чувствовала. Весь год прожила без болей в суставах, а ведь раньше без компрессов и растирок спать не могла, но все это помогало только на время. А вот мокрица просто чудо сотворила с моими ножками. Она отлично снимает воспаления, вытягивает соли из суставов, уменьшает варикозные узлы, рассасывает тромбы. У меня на правой ноге был тромб, а вот после применения мокрицы этот тромб исчез, словно и не было его. Желательно полечиться мокрицей месяц, хорошо и заваривать ее, и пить 3 раза в день как чай, снижает сахар в крови.

Адрес: Часовенной Екатерине Ивановне, 163015, г. Архангельск, ул. Калинина, д. 22, кв. 12

ТРАВЯНЫЕ СОКИ

Я давно увлекаюсь траволечением и для себя заготавливаю травы сама. Из некоторых из них я готовлю сок. Заготовкой сока обычно занимаются немногие, а ведь можно заготовить сок подорожника, крапивы, чистотела, сныти, настурции и некоторых других трав. Растения, из которых вы собираетесь выжимать сок, должны обязательно быть сухими и чистыми, иначе сок забродит. Также должны быть чистыми и посуда для хранения сока, и приспособление для его выжимания. Руки тоже нужно тщательно вымыть и высушить, только после этого можно выжимать сок.

Для лучшей сохранности в сок добавляют водку или спирт из следующего расчета: на 100 г сока 10 г водки или 5 г спирта. Сок лучше хранить в холодильнике. Оставшийся жмых (кроме чистотела и других ядовитых трав) можно использовать для салатов. Лечение соком трав очень эффективно. Несколько капель сока оказывают весьма сильное воздействие на организм, поэтому его не нужно заготавливать в больших количествах. Добавление сока в различные косметические кремы также резко усиливает их эффективность.

Гусева Н.П., г. Воронеж

ОСТЕОСАРКОМУ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

Нетрадиционная медицина пробует для борьбы с раком и тяжелые металлы, и ядовитые растения, и голодание... Я хочу рассказать читателям о принципиально ином подходе к лечению онкологических заболеваний, успешно опробованном на собственном опыте.

В 2002 году в результате травмы у меня на правой ноге стало формироваться опухолевое новообразование костной ткани. Диагноз – остеосаркома (рак кости).

Основное лечение остеосаркомы – хирургическая операция. Изучив статистику, я пришел к неутешительному выводу: вероятность рецидива при остеосаркоме после операции очень высока, а возможности медицины на этом этапе достаточно ограничены.

В народной медицине нетрадиционных способов лечения рака было множество, но примеры успешного лечения именно остеосаркомы мне найти не удалось. И вот, совершенно случайно, просматривая литературу по физиологии, я встретил материал о метаболизме (обмене веществ). Выяснилось, что обмен веществ представляет собой совокупность двух взаимосвязанных процессов: днем преобладает катаболизм, а ночью – анаболизм.

При заболеваниях ухудшение самочувствия больного по утрам свидетельствует о преобладании анаболизма, а преобладание катаболизма вызывает ухудшение самочувствия в ночное время суток. Именно так было у меня: днем я чувствовал себя удовлетворительно. Но к вечеру (и особенно по ночам) самочувствие резко ухудшалось. Очевидно было одно: эти перепады самочувствия в течение суток были вызваны циклическими изменениями в организме, на которые чутко реагирует опухоль. Тогда я стал выяснять, какие еще факторы способны подвергать внутреннюю среду организма цикличным изменениям. Ими оказались гормональный фон (одни гормоны вырабатываются преимущественно днем, другие по ночам) и кислотно-щелочная среда (уровень pH организма меняется в течение суток).

Таким образом, были все основания полагать, что гормональный фон, кислотно-щелочная среда и метаболизм влияют на развитие опухоли. Значит, есть возможность непосредственного воздействия на рак за счет коррекции вышеуказанных процессов.

Сам процесс коррекции я начал с метаболизма. Мне было известно, что ухудшение самочувствия по вечерам, как у меня, является признаком нарушения обмена веществ с недостатком анаболизма. Следовательно, необходимо было повысить уровень анаболизма в организме. Наиболее простой и естественный способ – диета. Способностью усиливать анаболизм обладают фрукты (сухофрукты), овощи, соки, травы, молочные продукты, яйца. Это и составило мой рацион. При этом питаться я старался несколько раз в день, соблюдая правило: один прием пищи – один продукт.

Затем настал черед коррекции кислотно-щелочной среды. Обследования показали, что днем среда у меня кислая, а к вечеру становится еще кислее, что полностью соответствует ухудшению состояния в это время суток.

Следует отметить, что моя диета с преобладанием растительных продуктов (овощи, фрукты) уже сама по себе ощелачивала организм. Но чтобы усилить этот эффект, дополнительно принимал щелочные напитки: минеральную воду, настои трав, соки, зеленый чай.

Что касается гормонального фона, то я не рискнул вносить сюда прямые коррективы, а полностью положился на свой организм, справедливо полагая, что сбалансированное питание и полноценный отдых позволят эндокринной системе самостоятельно нормализовать процесс синтеза гормонов.

Вышеуказанные мероприятия в совокупности очень скоро дали положительный эффект. Уже через несколько дней я стал замечать, что привычного ухудшения состояния в вечернее время суток не наблюдается. Самочувствие стало стабильно удовлетворительным на протяжении всего дня, хотя сама опухоль уменьшалась медленно, и полностью костная ткань восстановилась лишь спустя 8-9 месяцев. Но главное – удалось справиться с заболеванием без хирургического вмешательства. И даже проблема возможного рецидива в этих условиях теряет свою актуальность: теперь мне известно, какими средствами можно контролировать заболевание.

Что касается других видов рака, то, по моим наблюдениям, лучше всего на данный метод лечения реагирует меланома (даже с обширными метастазами) и гормонозависимые злокачественные опухоли (рак груди, рак простаты). При гормонозависимых опухолях необходимо дополнительно принимать фитогормоны: женщинам хвою (мужские фитогормоны), мужчинам шалфей, липу, березу (женские фитогормоны).

Уже сегодня возможность влияния на развитие опухоли посредством гормонального фона, кислотно-щелочной среды и метаболизма очевидна. И мой пример тому подтверждение. Напомню, что в моей лечебной схеме полностью отсутствовали токсичные препараты. Разумеется, данный метод лечения не является панацеей, но при грамотном использовании может спасти не одну жизнь.

Адрес: Привалову Михаилу Андреевичу, 446436, Самарская область, г. Кинель, ул. Маяковского, 75, т. 8-937-171-61-87

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Хочу поделиться некоторыми рецептами лечения болезней и другими советами из моего личного опыта.

Серебрение воды

Пить воду из серебряной посуды – особого смысла нет. Много ли серебра там растворится? До настоящего времени я пользовался готовым прибором для насыщения воды серебром, пил ее один раз в месяц. Года 4 назад перешел на режим один раз в неделю. Раствор готовлю на глазок. Помутнеет вода (это минуты 1,5–2) – и пью. Прибор можно сделать самому из зарядного устройства для мобильного телефона.

Делается прибор просто: у зарядника (адаптера) надо отрезать штекер, разделить провода на длину 10–15 см, у каждого провода оголить кончик на 8–10 см, загнуть крючками или припаять крючки из медной проволочки диаметром 1,0–1,5 мм. На один

крючок (это будет катод) надеть серебряную пластиночку. Пластиночку можно изготовить из контактов от реле телефонных станций, там серебро чистоты в три девятки. Сейчас в Сбербанке продают коллекционные монеты. На них тоже написана чистота 99,9% серебра. На второй провод (анод) можно навесить просто медную проволочку.

Лечение керосином

У меня появился грибок на ногах. Тогда я на ночь намазал ноги керосином и между пальцами вставил смоченную керосином вату. Надел носки и сверху — полиэтиленовый пакет. Ночью просыпался от противного зуда ног, все скинул. За две ночи я грибок выгнал.
А однажды у меня разболелось горло от холодного молока, а потом весь рот обсыпало стоматитом, даже на язычке и за ним в горле были язвочки. Врач дал мазь. Два дня я ваткой на палочке все старался попасть в горло, чтобы смазать язвочки. Тоже противная процедура. Тогда я набрал в рот керосина, прополоскал горло. Не выливая керосин изо рта, снова сделал вдох и снова полощу, и так 5–7 раз. Выплюнул керосин, а он как кисель. Прополоскал рот водой от керосина. И все. На следующий день – никакого стоматита.

Как поддержать зрение

С возрастом зрение ослабевает, и его надо поддерживать или восстанавливать. Тибетские жители советуют рассматривать — не смотреть, а пристально рассматривать заходящее солнце. Рассматривать, ни о чем больше не думая, не отвлекаться. Когда от солнца до горизонта остается расстояние в 2–2,5 солнечных диска — начинать рассматривать. Особенно это хорошо, когда солнце красное. Если оно еще розовое, яркое, то начинать его рассматривать надо позже, когда до горизонта останется 1,5–2 солнечных диска. Конечно, это не всегда удается, но для восстановления зрения средство хорошее. Посмотревши 4 дня подряд, я при очках +3,5 стал читать газету без очков. Потом пошли пасмурные дни или некогда, и пришлось снова читать с очками. Хорошо еще в дополнение рассматривать Луну и звезды. Особенно звезды, и когда там что-то летит. Так же хорошо рассматривать, например, из окна что-либо мелкое вдалеке, а потом резко переводить взгляд на рядом лежащие предметы. Так повторять много раз. Тренируются глазные мышцы.

Адрес: Сидоренко Владимиру, 171272, Тверская область, Конаковский район, пгт Новозавидовский, ул. Заводская, д. 4, кв. 50

РЕШЕНИЕ КИШЕЧНЫХ ПРОБЛЕМ

Хочу помочь Апанович Наталье Ивановне из г. Волгодонска Ростовской области («ЛП» №14, 2009) в решении ее проблемы. Она уже 10 лет мучается с кишечником: спазмы, вздутие, отсутствие позывов на дефекацию, слизь в стуле.

Прежде всего, надо сделать мониторную очистку кишечника, не менее 4 раз, чтобы устранить его закупорки каловыми массами, как советует профессор Неумывакин. Во-вторых, возьмите себе за правило, если употребляете вареную, жареную, тушеную (т. е. мертвую) пищу, обязательно делайте себе большую миску салата из свежих овощей, т. е. живую пищу, в соотношении 1:3. Добавьте для вкуса 1–2 ст. л. подсолнечного нерафинированного масла. Далее, чай или любые напитки пьем не ранее чем через 1,5–2 часа после еды, а если употребили что-то мясное, то и того позднее. Лучше не присовокуплять никаких булочек, бараночек, печенюшечек, пряничков, т. к. организм устал, ему уже негде взять нужные для переваривания ферменты. Недаром положено делать перерыв между приемами пищи в 3,5–4 часа. Вот чистую воду в промежутках между едой пить обязательно, ведь мы на 80% состоим из воды. Введите в свой ежедневный рацион каши на воде с ложечкой подсолнечного масла и свежеприготовленный своими руками творожок. Берем два литровых пакета молока (2,5 %) и пол-литровый пакет кефира (3,2 %). Молоко кипятим, выливаем в кипящее молоко кефир и ждем, когда молоко створожится, а сыворотка станет светлой. Тогда выключаем огонь, оставляем до остывания, а после процеживаем через дуршлаг или марлю. В творог добавляем тертое яблоко или размятый банан, разводим кипяченой остуженной водичкой до состояния пасты и употребляем.

Сыворотку не выливаем – выпиваем всю или делаем на ней окрошку. Вареный картофель – немного, растертый с зеленым луком и солью яичный желток, натертая или мелко нарезанная редиска с кожурой или очищенная редька, укропчик, немного вареного мелко накрошенного мяса, 2-3 вареных яйца, огурчики свежие тоже, все тертое на крупной терке или мелко нарезанное. На тарелку такой великолепной окрошки – 1 десертная ложка сметаны. И наслаждайтесь от души. Можно сделать окрошку и без мяса. Для остроты добавляют еще тертого хрена или чуть готовой горчицы. Неплохо сделать окрошку и на традиционном русском хлебном квасе, только не на покупном. Хлебный квас, приготовленный на корках ржаного хлеба, лечит дисбактериоз, а значит, очень полезен всем.

После очищения кишечника гидроколонотерапией и правильного питания, исключения всех рафинированных продуктов из своего рациона вы почувствуете большие изменения к лучшему. Перестаньте употреблять мясные бульоны, супы – они требуют огромного количества ферментов. Пожалейте свой исстрадавшийся организм. Кусочек вареного, запеченного, припущенного мяса граммов 100-150 2-3 раза в неделю с овощным гарниром – пожалуйста. Ешьте рыбку вареную тоже. Супы только вегетарианские. Они не менее вкусны, но гораздо полезнее мясных.

И еще не забывайте, что движение есть жизнь, больше двигайтесь. Не ешьте после 6-7 вечера. На ночь в 21.00 стакан кефира. Возьмите на вооружение мои советы, и доброго вам здоровья.

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, а/я 271

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Саркоидоз – еще не рак

Очень прошу нам помочь в лечении сына. Ему 29 лет, диагноз саркоидоз, множественные очаги в легких. Врач успокаивает – говорит, что это не злокачественное. Сын ведет здоровый образ жизни, не пьет и не курит, у него хорошая работа, семья. И вдруг такое обнаружилось на флюорографии! В 1986 году, когда сыну было 6 лет, мы переехали из Краснодара в Калужскую область. И в том же году случился выброс на Чернобыльской АС. Наш город находится в Чернобыльской зоне. Что нам делать, к чему готовиться?! Раковое это заболевание или нет? Напишите все как есть – пусть горькая, но правда!

Глущенко Галина Николаевна, Калужская обл.

Уважаемая Галина Николаевна, саркоидоз легких – это доброкачественное системное заболевание. Чаще всего болезнь и определяется во время профилактических осмотров или в период лечения бронхитов. Причины точно не известны, но большинство специалистов считают саркоидоз полиэтиологическим заболеванием, связанным со стрессом и нарушениями в иммунной системе. Такие болезни легких, как пневмония, туберкулез, рак, пневмосклероз, саркоидоз чаще всего возникают у людей, которые не желают или боятся дышать полной грудью. Какие-то мысли, эмоции буквально давят им на грудь и не дают вздохнуть свободно.

Больные саркоидозом – это, как правило, люди очень ответственные, и поэтому у них накапливается нервозность из-за невыполненных обязательств. Нет мира и гармонии в душе, когда, например, в семье постоянно ставятся трудно достижимые цели. Но ответственный человек всегда стремится выполнить все педантично правильно. Это как постоянный подъем в гору: тяжело, трудно, но надо, потому что поставлена цель. Редко бывают часы затишья, когда не надо преодолевать трудности подъема. При таком напряжении происходит сбой в иммунной системе, и стресс бьет по легким, которые становятся открытой мишенью.

Первое, что надо сделать, – без паники принять ситуацию. Успокойтесь и не связывайте это с тем, что вы живете в Чернобыльской зоне. Ваш сын мог заболеть давно, и на прежнем месте проживания, только обнаружили болезнь позже. Молодому человеку хорошо бы научиться распределять нагрузки по степени срочности, заняться аутотренингом. Надо учиться принимать жизнь с любовью и радостью, а не только как тяжелую работу. Надо уметь и отдыхать, а не жить по принципу: «И вечный бой, покой нам только снится». Чтение молитв, наговоров Г. Сытина, мантр, хорошая музыка дают душевное спокойствие и чувство равновесия. Все дается по нашим силам.

Важно выполнять все назначения врачей, у которых молодой человек должен находиться на диспансерном учете с посещением и обследованием 1-2 раза в год. И стараться избегать слишком сильных эмоций, а также не простывать, чтобы не было ОРВИ, гриппа, пневмонии, бронхитов. При таких заболеваниях ухудшается работа печени, почек, и к застойным явлениям в легких может присоединиться зараза, которая потом нередко провоцирует переход саркоидоза в более тяжелую стадию. Пусть молодой человек займется спортом, чаще гуляет на улице, играет в подвижные игры. Питаться надо простой пищей, рационально и вовремя. Пить желчегонные травы, очищать кишечник, насыщать организм полезными бактериями для поднятия иммунитета, обливаться водой, летом чаще купаться в местных водоемах. Все это усилит обмен в тканях и повысит иммунитет.

Года 3 назад ко мне на прием привели девочку с таким же диагнозом и рентгеновским снимком. У мамы паника в глазах, а у ребенка в глазах усталость, тоска и вопрос: «Что же еще они он меня хотят?». Девочка – отличница в физико-математической школе, заканчивала музыкальную школу с отличием по классу скрипки плюс художественная школа и дополнительные занятия английским, немецким... Это было в мае. Экзамены она, конечно, все сдала. И летом отдыхала на даче по соседству с нами (на юг я ей поехать не разрешила, чтобы не было иммунного сбоя). Мы гуляли в лесу, ходили за ягодами, грибами, готовили варенье. И 2 раза в неделю парились в бане с настоями трав (пихтовых веточек, мяты, мелиссы, котовника, березы), с хлебными квасцами, пивом, все чередуя. А после натирались своим кремом: 2 ст. л. мелко натертой моркови, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сливок. Затем – в теплую одежду и спать. Так прошло лето. Потом откорректировали нагрузки с учебой. Девочка была на диспансерном учете, и в октябре рентгеновские снимки оказались идеальными, диагноз сняли. Под наблюдением в диспансере она была еще 2 года. Так что все еще зависит от желания пациента быть здоровым.

Главное – диета и спокойствие

Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Мне 76 лет, у меня дивертикулез толстого кишечника, дискинезия по спастическому типу. Пожалуйста, посоветуйте, чем и как лечиться. Я очень дорожу вашим мнением и надеюсь на помощь.

З. Махмутова, Челябинская обл., г. Верхне-Уральск

У кого чаще всего бывает дивертикулез? Его находят у 80% обследуемых после 70 лет. Что же это за болезнь? По моему глубокому убеждению, все болезни кишечника сильно зависят от душевного состояния человека. С кишечником связана наша способность усваивать все новое в жизни, а также избавляться от старого и ненужного (в том числе и от вредных мыслей). А тонус кишечной стенки непосредственно зависит от уровня адреналина в крови, а значит, он ухудшается от стрессов. Хорошее пищеварение, уровень эмоциональной напряженности, качество

кровообращения – все это взаимосвязано. При нарушении питания в слизистой возникает риск образования язвочек, разрушаемых кишечным соком, да плюс еще кишечный спазм. Ткани теряют свою эластичность и растягиваются, как мешочки. Вот так образуются дивертикулы. А если еще и запор, то происходит растяжение тканей кишечника. Если и питание неправильное, появляются боли в животе, может начаться воспаление с повышением температуры. Чаще всего дивертикулез лечится консервативно, а в острых и запущенных случаях делают операцию. Как же справиться с такой болезнью? Лечение сложное, и оно должно быть комплексным.

Очень много проблем создает эта болезнь при неправильном питании. Здесь необходимо исключительно раздельное питание без мучного и сладкого, чтобы не вызывать брожение и вздутие живота (это может усиливать боль). Также важно нормализовать иммунитет, снять воспаление, если оно есть, устранить дисбактериоз. И научиться не опускать руки в любой ситуации!

Чистим кишечник в течение двух недель. Можно для этого использовать сорбенты (полипефан, полисорб и другие), которые есть в аптеках. И много пить чистой воды, чтобы не было запоров. Проводить разгрузочные дни.

Пища, принимаемая во время лечения, должна быть легко перевариваемой и в основном растительной.

Пейте травы: зверобой, ромашку, календулу. Заваривайте как чай и принимайте после еды, а также между едой по стакану горячего настоя 3-4 раза в день (по 1 месяцу каждую траву).

Вам полезна и настойка прополиса: 1 ч. л. на 1 стакан воды, выпивать перед едой по нескольку глотков, за день – 1 стакан. Принимайте мумие по 0,2 г 3 раза в день за 30 мин. до еды (растворите с вечера в кипяченой воде и налейте в 3 стопочки). Курс – 1 месяц. Рекомендую также маловит по 5 капель утром натощак на 1 ч. л. воды (10 дней каждого месяца).

Обливайтесь прохладной водой и делайте специальную зарядку: втягивайте то одну часть живота, то другую, как бы прокатывая волну по животу. Учитесь, и у вас получится! Как-то одной из пациенток я посоветовала заняться танцами живота, а в ответ услышала: «Я православная и не могу заниматься этим». Но зарядку-то уж точно можно делать. Вам, уважаемая читательница, хорошо бы еще обратиться к гомеопату. А главное – научиться принимать жизнь такой, какая она есть, не сопротивляться ей. Важны диета и внутреннее спокойствие.

Нелюбимая мозоль

Очень прошу врача Г.Г. Гаркушу рассказать, как избавиться от старой мозоли и натоптышей. Рецепты нашла, но ни один из них мне еще не помог. Много дел по дому и в огороде, а ходить больно, на ногу не наступить. Мне 55 лет.

Загоскина Г.М., Самарская обл.

На состоянии ног отражается то, как мы идем по жизни. И проблемы с ногами – это сильный страх перед будущим, который сковывает наши движения, из-за которого бывают и варикоз, и слоновость, и другие болезни. Но поговорим о мозолях и натоптышах, от которых страдают многие наши читатели.

Что такое мозоль? Не что иное, как естественное защитное образование кожи. В тех местах, где кожа испытывает постоянное давление, трение, роговой слой постепенно утолщается. Тесная обувь – лучший друг мозолей. Она затрудняет приток крови к поверхностным слоям кожи, и их клетки умирают, становятся твердыми, а потом уже сами начинают давить на глубокие слои кожи. Если не ухаживать за ногами, не убирать мозоли вовремя, постепенно они начинают расти вглубь, причиняя нам при этом нешуточное беспокойство. Нередко люди страдают и от натоптышей – уплотнений кожи стоп. Ведь именно стопы больше всего времени проводят в чересчур холодном или, наоборот, жарком «климате». И натоптыши мешают нам свободно ходить, вызывают боль, жжение. Как же ухаживать за ножками, чтобы они были красивыми и здоровыми? Я вам коротко расскажу.

Сначала найдите в себе точку опоры, чтобы было эмоциональное равновесие. То есть перестаньте упрямиться и шагайте по жизни легко, с радостью и любовью. Тогда и рецепты начнут помогать.

Помните, что всю тяжесть нашего тела несут ноги, так позаботьтесь о них! В этом вам помогут теплая ванночка с мыльным раствором, затем контрастное обливание и массаж стоп с массажным маслицем или кремом (например, ланолиновым). В крем можно еще и добавить эфирные масла: чайного дерева или пихты (от грибка), миндаля (при расширении сосудов), можжевельника (при отечности стоп).

Если мозоль и натоптыши вас донимают, их надо постепенно, но регулярно убирать. На это место на ночь накладывайте корочку лимона с мякотью или луковую шелуху, замоченную в уксусе. Потом пемзой аккуратно стирайте старую кожу и мажьте кремом или маслом шиповника, облепихи (для питания кожи). Делайте так ежедневно. Ванночки делаем с хозяйственным мылом, так как в нем больше соды. Если есть еще и грибок, то в воду надо добавить раздавленный чеснок (2-3 зубчика на 5 л воды).

Хорошо помогают от мозолей луковые обертывания. Как их делать? Лук мелко нарубить, смешать с растительным маслом, выложить эту кашицу на ткань и приложить к стопе, где натоптыш. Затем ногу – в полиэтиленовый пакет на 3-4 часа. После смыть кашицу, начистить кожу пемзой и смазать питательным кремом. Когда пройдет натоптыш, все равно необходима профилактика. Регулярно смазывайте это место касторовым маслом с глицерином (поровну), сверху накладывайте шерстянку или лен, рогожку и походите так 2-3 часа. А из внутренних средств хорош травяной чай. Смешайте поровну зверобой, календулу, листья туи. Возьмите 1 ст. л. сухого сбора на 0,5 л воды, прокипятите 1 минуту и пейте как чай по стакану 2 раза в день. Курс – 1 месяц, затем на месяц – перерыв. Чередуйте этот сбор с гомеопатической арникой (1 ч. л. на 1 стакан зеленого чая 2 раза в день).

При сильных болях от мозолей помогает еще компресс с арникой. Смешайте 1 ч. л. настойки арники с 1 стаканом зеленого чая, смочите этим чаем носки, наденьте – и в полиэтиленовый пакет. Сверху укутайте ноги на 1,5-2 часа. Затем используйте гомеопатическую мазь (бриония, белладонна, апис-белладонна). Боли стихают и постепенно уходят.

Любите себя!

Чтобы лучше слышать

Решила вам написать и рассказать о том, чем лечусь. Рецепт достаточно простой, но не многие знают о его эффективности. Пусть маленькое открытие будет людям на пользу.

При отите (воспалении среднего уха), тугоухости поможет масло, настоянное на листьях грецкого ореха. Надо аккуратно смазывать маслом наружную часть уха (внутренние ходы — но не глубоко, чтобы не повредить барабанную перепонку) и за ухом. Для приготовления масла надо 23 июня (это самый долгий день) нарвать листьев грецкого ореха, мелко нарезать, сложить в пол-литровую баночку и залить подсолнечным маслом, поставить в прохладное, темное место. Через 2–3 месяца лекарство готово.

Лечитесь и будьте здоровы.

Адрес: Дятловой Нине Сергеевне, 63401, Украина, Харьковская область, г. Змиев-1, д/в

Укрепляем память

С Володей мы вместе учились в институте с первого курса. Полюбили друг друга, и на третьем курсе расписались. Вскоре родился малыш. Мне не хотелось брать академический отпуск, поэтому изо всех сил старалась не отстать от своих сокурсников. Но забот было много — просто голова кругом шла. И вот, готовясь к очередному экзамену, я вдруг заметила, что не могу запомнить нужный материал после первого прочтения, как это было раньше. Приходилось читать еще и еще раз, а мысли все равно разбегались! Мучилась, нервничала. А тут в гости приехала мама Володи — страстная поклонница народной медицины — и начала мне готовить разные травяные чаи. Я попробовала разок-другой и поняла, что травушки-муравушки обладают великой силушкой!

Но это — лирическое отступление, а теперь я, с вашего позволения, перейду к изложению теоретического материала. Итак, если у вас есть имбирь, то обязательно им воспользуйтесь — мыслительная активность улучшится, появится бодрость.

Заварить ломтики имбиря: 10 г сырья на чашку (250 мл). Можно добавлять немного мяты или мелиссы. Дневная норма — 1–2 чашки.

Мало того, что такой напиток помог моему «компьютеру», т.е. памяти, так он избавил меня и от гастрита. Такому повороту я была очень рада.

Ну а теперь — несколько слов о мяте. Трава эта в изобилии растет на дачных и садовых участках, а рачительные хозяйки, как моя свекровь Диана Александровна, запасают ее на зиму. Чай с мятой получается очень душистым. Но не спешите залпом выпивать свою кружку, а вдохните полной грудью аромат, исходящий от чая, и только после этого наслаждайтесь чаепитием. Запах мяты стимулирует управляющие памятью мозговые центры, так что это действо будет не только приятным, но и необычайно полезным.

Если у вас нет приусадебного участка и заботливой свекрови, не расстраивайтесь — вы можете купить травы в аптеке. Добавлю: улучшает память, повышает тонус нервной системы, работоспособность такая травка как шалфей.

Взять по 1 ст. л. листьев шалфея и мяты, перемешать, 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Особенно полезно принимать такой чай перед важным разговором, экзаменом. Чудо-напиток обладает уникальной способностью разгонять туман в голове и придавать ясность мысли. Но есть и ограничения: шалфей противопоказан при остром нефрите и беременности.

Обычно шалфей мы используем только тогда, когда горло заболит или десны воспалятся. А ведь шалфей и голову в порядок приводит — сама убедилась! А когда я об этом рассказала одному знакомому гомеопату, он ответил: «Между прочим, от гастрита тебе не только имбирь, но и шалфей помог избавиться — в старину наши прабабушки и прадедушки всегда пили настой шалфея при желудочных болях по 1 ст. л. 3 раза в день». Мое открытие не было новостью для врача. Ну и что ж, главное — мне помогло! Добавлю: шалфей подходит для лечения гастрита с пониженной кислотностью.

Дроздикова Ж., г. Апрелевка

Секреты красоты

Возможно, кому-то такие проблемы покажутся несущественными, но я считаю, что любая женщина хочет быть привлекательной, и она всегда страдает, если что-то в ее внешности не так! И рассказать я хотела о том, как можно бороться с растяжками на коже.

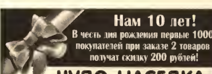
Растяжки – народное название белых или красных (фиолетовых) линий в местах растяжения кожи. Зимой подобные «прелести» прикрыты одеждой, можно и не переживать на этот счет. А летом? Что делать летом, когда особенно хочется быть красивой? Я думаю, что никогда не поздно брать себя в руки! И потому предлагаю вашему вниманию рецепты против растяжек.

1. Возьмите 1 г мумие на 1 ст. л. кипяченой воды, смешайте с 80 г детского крема и втирайте в проблемные места 1 раз в день. Смесь храните в холодильнике.

2. Смешайте 1 ч. л. миндального масла и 8 капель эфирного масла розмарина, втирайте их в кожу ежедневно, пока растяжки не пройдут.

Когда я начала применять эфирные масла, то заметила, что настроение после процедуры у меня сразу же улучшалось. Я не придала этому значения. А потом прочитала, что розмарин — отличный антидепрессант. Вот как! И еще: в тот момент, когда я начала борьбу с растяжками при помощи розмарина, у меня был кашель и насморк. И вдруг они исчезли, хотя я не принимала никаких специальных мер. Все прояснилось потом, когда я узнала, что для устранения симптомов простуды иногда используют ингаляции с маслом розмарина. И теперь я всегда, как только появляются признаки простуды, применяю масло розмарина.

Зидоковская Г., г. Суздаль



Нам 10 лет!
В честь дня рождения первые 1000 покупателей при заказе 2 товаров получат скидку 200 рублей!

ЧУДО-НАСЕДКА

Лидер продаж 2008 года! Чудо-наседка снабжена всем необходимым для наилучшего вывода разных видов птиц:
• вместительность 63 куриных яйца, • естественная вентиляция и регулируемое увлажнение воздуха,
• автоматическое переворачивание яйца каждый час, • поддерживание оптимальной температуры, благодаря терморегулятору.

ИЗГОТОВИТЕЛЬ - РОССИЯ.
ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ.
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ 10 ЛЕТ.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУДО-НАСЕДКОЙ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!

РОСС RU.AE86 B00203

Цена с оплатой при получении на почте - 3490 руб.

ЧУДО-ПЕЧЬ

По-настоящему народная «Чудо-печь» без копоти и вредных выбросов защитит от холодов любое помещение, обогреет и приготовит пищу. Производится в России по японской технологии.

Работает без дозаправки 16 часов. Расход топлива (дизель, керосин) всего 2 л в сутки! Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

СПБ № ССПБ RU.ОП019.В02446

Цена - 2450 руб. с оплатой при получении на почте. При заказе от 2 шт. цена - 2340 руб. за шт.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

Золушка – революционное приспособление в стирке для облегчения домашних забот.
• Абсолютно бесшумна! • Миниатюрна!
• Перестирает любую габаритную одежду без механической деформации. • Не требует проточной воды. • Потребление электроэнергии менее 20 Вт. • Незаменима на даче, в деревне или поездке!

ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ!
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН!
СООТВЕТСТВУЕТ ГОСТам!
СРОК СЛУЖБЫ НЕ МЕНЕЕ 10 ЛЕТ.

РОСС RU.AE95.B05109

Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб. От 2 штук - 1440 руб. за шт!

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Мечтаете о легкой, не требующей внимания и времени заготовке продуктов впрок? Мы можем исполнить Ваше желание! Благодаря легкой (3,5 кг), компактной (325х300 мм), вместительной (3 кг) сушилке процесс сушки любых трав, грибов, ягод, фруктов и овощей пойдет не только быстрее (от 1,5 ч, без утомительного переворачивания), но и качественнее (с сохранением первоначального вкуса, минеральных веществ и питательности). Скажите «Нет!» длительному ожиданию и порче урожая!

Сохраните запасы без потерь! Товар соответствует ГОСТам!

РОСС RU.МЕ91.В00935

Цена - 2500 руб. с оплатой при получении на почте.

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ)
8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 10, отдел 49.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77.
Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.
Работаем с 6.00 до 21.00. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!
ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТОВАРОВ НА www.mir-c.ru
СЛЕДУЮЩАЯ ПОКУПКА СО СКИДКОЙ 5%!

www.ksin.ru

ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта» г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 49

КАК ПОМОЧЬ ЖЕЛУДКУ

«Обычно после курса приема антибиотиков я принимаю источник пищевых волокон «Пробаланс»™ для поддержания нормальной работы организма. У моего 20-летнего сына в последнее время начались проблемы с желудком, скорее всего из-за непрввильного питания. Можно ли и ему давать «Пробалвнс»™?»

С уважением, Юрьева О.В.

У лиц молодого возраста основные причины возникновения заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) - нарушения в питании, нервно-эмоциональное напряжение, заболевания внутренних органов. Элементарное происхождение функционального расстройства желудка обусловлено едой всухомятку, нерегулярным приемом пищи, чередованием длительных «голодных» промежутков с приемами обильной, трудно перевариваемой пищи, при быстрой еде, употреблением алкоголя, несбалансированным питанием.

Благодаря своей многокомпонентной формуле **«Пробаланс»™** оптимально подходит для лечения различных заболеваний ЖКТ. Одно из замечательных свойств – способность удерживать воду, что весьма благотворно влияет на перевариваемую пищу, разжижает ее. Кроме того, **«Пробаланс»™** прекрасно нормализует обмен веществ.

Пищевые волокна защищают внутреннюю среду организма от поступления из кишечника токсичных веществ и радионуклидов, что особенно важно при нынешней экологической ситуации. За это отвечают пектиновые вещества, входящие в состав **«Пробаланса»™**.

Стоит отметить, что качество и эффективность **«Пробаланса»™** подтверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Поэтому применение источника пищевых волокон **«Пробаланса»™** будет полезным как молодым людям, так и их родителям.



Спрашивайте в аптеках!

Не является лекарственным средством.
Уточните возможные противопоказания.

ЗАО «Фармакор», г. Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67.
Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.13027.11.05 от 14.11.2005 г.
ОГРН 1067847136131.

ФАРМАКОР®

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА – ЗА 6900!

Операция на одном глазу стоит от 18 000 до 60 000 руб. Согласитесь, недешево. И небезопасно. Но почему бы не позаботиться о себе заранее? Отличное решение – **Очки Панкова. Уникальный свет** редкоземельных кристаллов возвращает клеткам способность к регенерации, и... зрение восстанавливается. Отступают **КАТАРАКТА** (начальная), **ГЛАУКОМА, ДИСТРОФИЯ сетчатки**, атрофия зрит. нерва, миопия, дальнозоркость и пр. Эффективность – 76-98 %. Проходит резь в глазах и мушки, нормализуется глазное давление.

Потрясающие результаты! Ведь квантовые приборы России — лучшие в мире.

Цена: 6900 руб.
Бальзам Панкова** (350 руб.) – **в ПОДАРОК.

Адреса продаж:
ст. м «Динамо» – Ленинградский пр., 33А «Трансагентство»,
ст. м «Комсомольская» – ТЦ «Комсомольский».
Доставка и продажи в Москве:
(495)739-06-02
ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
(почтовый сбор – 5%)
Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 11,
ООО «Медтехника для дома». **www.medom.ru**

***Новинка** электроники – прибор **ЭРЕОС** для лечения импотенции и простатита - 2890 руб.*
***ЭРЕОС-СУПЕР** – 3740 руб..*

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Имеются противопоказания

ООО «Медтехника для дома», Москва, Ленинградский пр , 33а, «Трансагентство», ОГРН 1077759732379.

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ ОРЕНБУРЖЬЯ

ООО «ШАЛИ» предлагает наложенным платежом по РОССИИ изделия ручной работы:

Шаль (серая) – 120х120 см – 3500 руб., 130х130 см – 4000 руб.
Паутинка ажурная (белая, серая, цветная) – 130х130 см – 2500 руб.,140х140 см – 2900 руб.
Палантин ажурный (белый, серый, цветной) – 160х65 см – 1700 руб.
Шарф женский, мужской (белый, серый) – 150х40 см – 1600 руб., 170х40 см – 1900 руб.
Паутинка «Суперажурная» (белая, серая) – 130х130 см – 4200 руб, 140х140 см – 4800 руб.
Палантин «Суперажурный» (белый, серый) – 160х65 см – 2500 руб.
Свитер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 3900 руб. до 5300 руб.
Пуловер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 3400 руб. до 4700 руб.
Косынка ажурная (белая, серая) – от 1800 руб. до 3100 руб.
Жилет ажурный (белый, серый) – разм. 46-54 – от 2000 руб. до 2900 руб.
Жилет зимний (белый, серый) – разм. 46-54 – от 2200 руб. до 3100 руб.

ПОДАРИТЕ РОДНЫМ ЛЮБОВЬ И ТЕПЛО!

(оплата при получении посылки)
В страны СНГ дополнительная плата – 1500 руб.
Заказать можно по адресу:
462420, г.Орск, Оренбургской обл., пр.Ленина, 11, ком.302.
Тел/факс: **8 (3537) 22-30-75**
e-mail: **Schali@yandex.ru**
www.platochek.ru

Продавец: Общество с ограниченной ответственностью «Шали» ОГРН 1075614002122. Адрес. 462420, г. Орск , Оренбургской обл., пр. Ленина ,11.

ОСТЕОПОРОЗ НЕ СТРАШЕН

Так хочется всегда оставаться молодой и красивой. А возраст наступает и наступает, поэтому без прикладывания усилий обойтись не удается. Мне уже далеко за сорок, и я глубоко убеждена, что красота и здоровье очень сильно связаны между собой. Я думаю, что это ошибка – считать, что косметические салоны и наличие денег могут решить все твои проблемы.

Много пишут, что с возрастом у многих женщин начинается остеопороз – теряется кальций, и связано это прежде всего с изменением гормонального фона в организме. Сейчас столько говорят об этой опасности, но все равно женщины спохватываются только тогда, когда дело доходит до переломов и других неприятностей. А ведь говорят, что полностью вылечить остеопороз невозможно, так зачем же доводить себя до таких крайностей?

Я – не такой человек. Лучше я сейчас подстелю соломки, чтобы потом мягче было падать. Если в молодости я пила и ела все подряд, то теперь я более тщательно выбираю продукты, стараюсь есть то, что полезнее для здоровья. Про черный чай я вспоминаю теперь только в гостях, да и то так отвыкла от него, что с трудом заставляю себя его пить. Зато молочные продукты у меня теперь на первом месте, но не молоко в чистом виде, а творог, кефир, ряженка и несладкий йогурт, а еще я частенько варю себе рыбу, но ем ее без мучных изделий, чтобы фосфор из рыбы лучше усваивался – а тогда и кальций в костях будет удерживаться.

С работы теперь пешком чаще прогуливаюсь – говорят, что это тоже профилактика оспеопороза. Не знаю, насколько это защитит меня от потери кальция, но мышцы мои подтянулись, и выгляжу сейчас я намного лучше, чем раньше.

С наступлением менопаузы я сразу же купила себе кальций с витамином D. Летом в меру загораю, чтобы тем же витамином D запастись, да и прогулки теперь тоже в этом помогают, ведь солнышко иногда и в наши края заглядывает. Когда мой покупной кальций кончится, я думаю начать использовать обычную скорлупу от яиц. Читала, что она тоже от остеопороза помогает. Достаточно пить истолченную яичную скорлупу по два месяца раз в полгода. Для этого надо только найти свежие яйца и высушить скорлупки без пленок в темном месте (дней за десять они уже сухие становятся). Порошок из скорлупы принимают два раза в день на кончике ножа.

Мне еще с подругами очень повезло. Они меня во всем поддерживают, за город гулять со мной всегда с удовольствием ездят, а сейчас предложили всей нашей женской компании пойти заниматься в тренажерный зал, чтобы поддерживать форму.

Когда вот так все хорошо складывается, то и о болезнях как-то думать не хочется. Если человек помогает своему организму, то и болеет он очень редко.

Ставрошкина Екатерина Борисовна,
г. Санкт-Петербург

ОРГАНИЗМ ПОДАЕТ СИГНАЛЫ SOS

С большим интересом я читаю истории людей, в которых они рассказывают о том, как справились с какой-нибудь неприятностью, болезнью. Я уже взрослый самостоятельный человек, у меня семья. Но уже восемь лет я живу без мамы, она умерла, как принято говорить, после тяжелой, продолжительной болезни.

Сейчас, с высоты своего жизненного опыта я могу сказать, что этой болезни можно было избежать, если бы с самого начала отношение к ней было со стороны мамы очень серьезным. У мамы с детства был порок сердца, причиной которого был ревматизм. Но к лечению мама относилась не очень серьезно. Все говорила, что проживет столько, сколько нужно. Пока сердце не дало серьезный сбой — у нее началась мерцательная аритмия. Сердце стало биться, как ему захочется. Но даже это не заставило маму всерьез заняться своим здоровьем. К врачу она, конечно, пошла, принимала какие-то лекарства. Но в общем в ее жизни ничего не изменилось. Как бы она себя плохо не чувствовала, пыталась все делать как прежде. Пока не грянул первый гром: однажды у нее онемела нога. Тромб от сердца попал в ногу и перекрыл вену. В больнице тромб удалось растворить. Но врачи сказали, что нужно срочно принимать меры и лечиться, чтобы не было повторных осложнений. В вашей газете уже не раз писали о том, что надо прислушиваться к себе, ведь легче болезнь предупредить, чем лечить, надо вовремя реагировать на сигналы. Не раз уже люди убеждались, что болезнь нам дается свыше именно для того, чтобы задуматься о том, как мы живем, что нужно что-то изменить. Но моя мама не хотела слышать предупреждений. И тогда случилось самое страшное – ее поразил сильный инсульт. Маме было всего 45 лет. Думали, что она не выживет, но она выкарабкалась, до самой смерти оставаясь инвалидом. Сейчас я думаю: неужели такую страшную цену нужно было заплатить за легкомысленное отношение к своему здоровью? Можно представить, во что превратилась жизнь моей родной семьи, когда на наших глазах погибал самый родной и близкий человек, а помочь ему мы ничем не могли. Медики отказались еще раньше нас: участковый врач даже перестал прятать глаза, когда говорил, что ничем помочь не может, нужно было все делать раньше. Семья развалилась: отец ушел в свои заботы, мне пришлось устраивать свою судьбу...

Прошло восемь лет, как ее не стало. Она так и не дожила до внуков. Да что там внуки – я до сих пор иногда чувствую, как много недополучила от мамы: ее тепла, ласки, советов. А ведь все могло сложиться иначе, если бы она отнеслась со всей серьезностью к своей болезни. Я специально пишу об этом, чтобы многие задумались, особенно матери, – мы просто обязаны быть здоровыми, потому что нужны своим детям, уж не говоря о том, что и сами должны жить полнокровной жизнью, мы не имеем морального права оставлять их один на один в жизни, особенно в начале пути.

Я благодарна редакции, что на страницах "Лечебных писем" можно высказаться. Иногда такая история может стать причиной, чтобы задуматься и вовремя взяться за себя.

Александра Ольгинская,
г. Санкт-Петербург

Что такое бессонница, знают, наверное, почти все. Н я и представить себе не могла, что меня эта напасть будет настигать регулярно каждый год в мае, когда на Севере начинаются белые ночи.

Болезнь белых ночей

Ну и что? – скажете вы. Многие люди испытывают подобный дискомфорт в северных широтах. По часам наступает ночь, время спать, но куда там, ведь на дворе – белым-бело, настоящий день. Ничего, терпят люди и все както приспосабливаются. Конечно, тем, кто родился и вырос в северных краях, намного легче привыкнуть к белым ночам. А как быть мне? Я-то родилась и выросла на юге, под Махачкалой, а переехала в Карелию уже в возрасте 50 лет. Как же я мучилась! Трудно сейчас представить, что это мучение я терпела месяцами, пока в конце лета постепенно не приходила благодатная ночная темнота! Ведь я же не просто не засыпала – нет, у меня было такое странное и мучительное состояние, что меня даже в клинику в Петербург направляли. Но и там более или менее стойкого облегчения для меня врачи так и не добились. Мучение мое заключалось в том, что какой бы утомленной и усталой я ни была, как бы мне не хотелось спать, но как только я ложилась в постель и прикасалась головой к подушке, меня будто ударяло током. Моментально подскакивало давление, а с этим у меня давние проблемы, приходится постоянно принимать профилактически таблетки. Затем начинало страшно ломить в затылке, да так, что глаза лезли на лоб. Усиливалось сердцебиение, сердце просто выскакивало из ребер, а потом замирало, и – тишина... Хотелось немедленно сесть или встать, принять вертикальное положение. Тошнота подступала к самому горлу, и гадкий липкий страх вышибал пот, который покрывал все тело, так что приходилось менять ночную рубашку.

Что я только не предпринимала: вставала, медленно ходила по комнате, поднимая и опуская руки, пила валерьянку и теплое молоко, обматывала голову холодным полотенцем, чтобы оно прикрывало глаза, и ложилась, пытаясь заснуть под тихую мелодичную музыку. Принимала на ночь теплую ванну с пустырником. Купила тяжелые темные шторы и наглухо задергивала их на окнах. Но ничего не помогало. А от снотворных меня на другой день качало, как пьяную. Конечно, врачи кивали на мой возраст – мол, что же вы хотите, климакс на носу, отсюда и ваши проблемы. Но почему-то «климакс» наступал только в мае, когда «одна заря сменить другую спешит, дав ночи полчаса», как сказал Пушкин. А в конце лета с наступлением темных ночей все симптомы бесследно исчезали, и так – до следующей весны. Что было делать? Уехать и сменить место жительства я не могла по многим причинам, в том числе глубоко личным.

Так я и жила в ужасе от белых ночей три года, а на четвертый в начале июня у нас на работе организовался поход на водопад Кивач. У водопада мы пробыли два дня, разбили неподалеку лагерь, поставили палатки. Когда все стали укладываться спать, я побоялась, что меня вновь настигнет приступ бессонницы, и чтобы не беспокоить товарищей, незаметно выскользнула из палатки и подошла к водопаду. Уже было достаточно поздно, но светло, как днем. Почему-то, вопреки обыкновению, меня это тогда совсем не раздражало. Я вдруг перестала бояться, что не засну, и в первый раз подумала – ну, не спится, и что? Вон птички поют, пока солнце светит, они и не спят. И вдруг стало мне так радостно и хорошо, как будто со мной кто-то ласково и спокойно разговаривает, меня, беспокойную, успокаивает. «Кто же?» – подумала я, и вдруг меня осенило: да ведь это он, водопад. Шум льющейся воды действовал на меня удивительным образом. Это было именно то, что нужно моим вконец исстрадавшимся нервам. Крохотные брызги долетали до моего лица, влажным ореолом оседали на волосах, и это было необыкновенно приятно. А дальше случилось вот что. Моя голова внезапно отяжелела, я присела на поваленное дерево, успела прислониться спиной к стволу и провалилась в крепчайший сладкий сон. Ни яркие отблески заходящего солнца на сосновой коре, ни резко грянувшая трель пернатых певцов над моей головой, ни сама белая ночь, которая еще вчера была моим постоянным кошмаром, – ничто не нарушало моего покоя. Впервые летом на Севере я спала так хорошо. Проснулась уже на рассвете. Хорошо, что я была в плотной куртке с капюшоном, надвинутым на лицо, а то мне бы не поздоровилось от мошкары. Я чувствовала себя потрясающе – бодрой и радостной. Оказывается, так здорово однажды проснуться на рассвете и встретить восход солнца на природе! «Что же случилось? – спрашивала я сама себя. – Отчего я заснула мертвым сном, неужели на меня так подействовал чудодейственный воздух этого места?» Да, конечно, но не только. Я догадалась, что все дело было в водопаде. Это он успокоил и умиротворил меня, залечил мои нервы и душу. И тогда я неожиданно для себя приняла решение провести свой отпуск здесь, на местной турбазе, вместо своей обычной поездки на юг. Две недели, проведенные у водопада, сделали свое благое дело. Я стала спать, не просыпаясь до самого рассвета. А на рассвете я неизменно бежала к водопаду, чтобы встретить восход солнца. И как ни странно, мне хватало 5-6 часов полноценного сна, чтобы чувствовать себя здоровой и полной сил.

Вернувшись домой, первое, что я сделала – побежала в магазин и купила китайский фонтанчик с искусственным водопадом самого большого размера, какой только нашла. Теперь, когда наступают белые ночи, я их больше не боюсь и спокойно сплю под мерный шум льющейся воды из водопада, который стоит у меня в изголовье.

Ирина Петровна Миронова, г. Петрозаводск

Будет цель –

В нашей жизни нередко возникают психологические проблемы. С одними мы легко справляемся, другие «рассасываются» сами, но что делать с остальными? Таблетки не помогают, люди нас не понимают, чужие советы и книги к нашей ситуации будто и не относятся. Но когда проблема не решена, рвутся связи между людьми, разрушаются семьи, возникают стрессы, пагубно влияющие на здоровье. Как же помочь людям, запутавшимся в психологических проблемах? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог, специалист по психологическому консультированию А.М. ФИЛИППОВ.

– Андрей Михайлович, расскажите, пожалуйста, с какими проблемами чаще всего люди приходят на психологическую консультацию?

– Люди обращаются к психологу, когда случаются какие-то кризисные моменты в жизни. Это прежде всего семейные, супружеские конфликты, а также проблемы с детьми, с подростками в разные возрастные периоды. И, конечно, личностные, внутриличностные конфликты. Но чаще всего приходят супруги. Причем в большинстве случаев они настроены на полный разрыв.

– Зачем же тогда идти к психологу?

– Последний шанс. Все-таки люди много лет прожили вместе, значит, было что-то важное, что их соединяло. Какая-то надежда еще осталась. Надежда рождает иллюзии. А иллюзии даже помогают иногда что-то изменить в отношениях. Поэтому очень хорошо, когда люди приходят. Здесь самое важное, чтобы они почувствовали, что изменения в лучшую сторону возможны. Если они это почувствовали и есть настрой на разрешение конфликта, то все получается. И, в общем, достаточно быстро.

– В чем состоит ваша помощь?

– На мой взгляд, психологическая помощь состоит в том, чтобы люди нашли точки опоры для перестройки своих взаимоотношений, для изменения отношения к себе, к другому и к ситуации в целом. Когда у людей, проживших пять, десять, пятнадцать лет вместе, появляются кризисные моменты – значит, идет перестройка взаимоотношений, и это нормальный путь развития семьи. Только надо показать супругам, что у них есть возможность выбора, что от них самих зависит, куда пойдет эта перестройка. Иногда достаточно объяснить людям, каков механизм развития семьи вообще.

– Пожалуйста, приведите пример для иллюстрации.

– Например, приходит жена и жалуется на мужа, что невнимателен, бывает груб, стал выпивать. Мы начинаем беседовать в режиме вопрос–ответ. Вопросами я подвожу женщину к ответу, что же ее в основном тревожит. Допустим, он невнимателен. Что это значит? Чего он не дает? Она говорит, что ей не хватает ласки, внимания, нежности и т.д. Задаю контрвопрос: «А вы даете ему то самое, что хотите от него?» Зачастую этот вопрос оказывается для человека неожиданным. У многих появляется мысль: «А действительно, что же я ему даю? Ну ладно, жарю картошку, но это еще ни о чем не говорит. Мне же от него не картошка нужна».

Бывает и наоборот: один из супругов дает очень много, жертвует, а другой эту жертву не принимает. Это тоже конфликт. В любом случае стратегия работы психолога заключается в том, чтобы расширить поле зрения человека, помочь ему взглянуть на проблему с другой стороны. Да и есть ли она вообще, эта проблема? Я предпочитаю говорить о задаче. Человек должен увидеть свои задачи, правильно их поставить и решить. Любые проблемы с мужем, женой, детьми можно достаточно четко перевести в задачи, требующие решения. Нужно именно это, а не «разбор полетов» и выяснение, кто виноват.

– Как можно расширить поле зрения человека?

– Возможностей очень много. Например, женщина жалуется, что быт заел, дети не слушаются, муж такой-сякой. Говорит, что стала тяжелой, как танк, тупеет от обыденности. На себя нет времени, на отпуск – денег. Как в тюрьме! А раньше и дома, и на работе порхала, как на крыльях. Просто хочется улететь на Луну!

– И что же вы в такой ситуации посоветуете?

– Взять лист бумаги и ответить на вопросы. Для начала описать «танк» – например, что это могучая боевая машина, хорошо защищенная от поражения извне, с мощным боезапасом, способная проходить по бездорожью, уничтожать живую силу противника и т.д.

Говорит, что «тупеет» – пусть опишет, как она это делает. Кем построена ее «тюрьма» – ею или кем-то другим? Наконец, если она хочет «улететь на Луну», то пусть напишет, чего не будет там делать никогда и что со временем ей бы очень сильно захотелось сделать там для себя. Может быть, ради этого незачем лететь так далеко?

В итоге клиентка понимает, что можно не только строить, но и перестраивать, пристраивать, обновлять, ломать и снова строить. А будет она жить в «тюрьме» или в «храме», решать ей самой.

– Есть ли связь между психологическими проблемами и здоровьем?

– Есть. Сильный или длительный негативный стресс вызывает внутреннее напряжение, которое поначалу воспринимается организмом, как вызов. Это значит – выброс адреналина, повышенный гормональный фон, гипервысокая активность... Но долго такая реакция поддерживаться не может, она постепенно угасает, хотя внутреннее напряжение никуда не делось. Человек жалуется, что голова болит чаще, чем обычно, какие-то расстройства... Он грешит на то, что у него заболел какой-то орган, идет к врачу, который ставит диагноз и прописывает таблетки.

Причины поражения органов многообразны, но как психолог я постоянно наблюдаю, что практически всегда присутствует и психогенный фактор развития заболевания. Он связан со стрессами, с длительным внутренним напряжением. Причиной его часто бывают переживания по поводу детей, внуков, работы. У людей, выходящих на пенсию, напряжение связано с резким изменением образа жизни. Нередко у пожилых также всплывают проблемы, не решенные в зрелом возрасте, когда было не до них.

– Вы сказали об участии психогенного фактора в развитии забо-

найдутся силы



леваний. А может ли наша психика помочь нам в борьбе с болезнью?

– Конечно, может. Одна моя клиентка три года мучилась от постоянных болей в ногах и руках, причем никаких органических поражений врачи выявить не могли. Ей посоветовали обратиться к психологу. У этой женщины было хорошо развитое воображение, она умела мыслить образами и могла работать с болью, будто это что-то отдельное от нее. Боли в ногах и руках она представила как «вампиренышей», которым очень комфортно живется в ее конечностях. На вопрос психолога, чего боятся «вампиреныши», женщина сказала, что будет купать их в холодной воде, потому что холодную воду они уж точно не любят. Уже потом я узнал, что она сама очень боялась холодной воды. Но преодолела себя и заодно справилась с болями.

– У этой женщины живое воображение и сильная воля. А существуют ли психологические методики для обычных людей?

– Существуют, и весьма эффективные. Возьмите, например, пьянство, алкоголизм – ведь это жалость к себе! Но психолог может помочь человеку увидеть проблему под иным углом. Вот беседа с клиентом, который хотел бросить пить. Говорит: «Мне никто не может помочь. Чего только ни предлагали, а я как пил водку, так и пью». Я спрашиваю: «Семья есть?» – «Жена и три дочки. Но я хочу от вас совет, железный, действенный, как бросить пить». – «Пьете сильно?» – «До тошноты, обильно».

Тогда я даю ему «совет»: «Возьмите столько водки, чтобы опять обильно, до тошноты, но (внимание!), где бы и с кем бы вы ни пили, проговаривайте в уме прекрасный тост за жену, за любимых дочерей – за каждую в отдельности, пока не затошнит. Цель не достигнута – включите в это действо внуков и внучек, нынешних и будущих, за них обязательно, вы ведь их любите больше, чем себя? Все ради будущего своих близких, особенно тех, кто придет. Что, тошнит? От чего?»

Тут клиент не выдержал: «Доктор, хватит! Тошнит без водки. Ты прямо в точку попал, доктор!»

– А как помочь психологически пожилым людям?

– Во-первых, внимательно отнестись к человеку, выслушать его (так называемый «синдром свободных ушей»). Нам иногда надо просто выговориться. Пожилые люди нередко приходят просто пообщаться, потому что дома им не хватает тепла, чуткости и внимания. Одного этого общения порой бывает достаточно, чтобы перестали болеть колени, наладился сон...

И второй момент: не просто выслушать, но еще и направить. Наши пенсионеры – довольно здоровые люди, точнее, энергичные. А девать им свою энергию некуда, кроме шести соток на садовом участке. Всю ее не выплеснешь, надо куда-то распределять, к тому же эта энергия бывает негативной (у нас люди часто живут негативными эмоциями, негативной мотивацией). Но даже самую негативную энергию все равно нужно направить, распределить, чтобы она не била по организму. Основной способ – это активизация деятельности и выбор ее направления. Человек рассказывает о себе, о своей жизни – и в его рассказе есть нюансы, которые сам он не осознает. Зато для специалиста этого достаточно, чтобы помочь клиенту увидеть свою задачу, осознать, что у него не только все хорошо, но может стать еще лучше. У каждого человека в любом возрасте есть для этого потенциал, то есть психологические и энергетические ресурсы.

– Посоветуйте, как искать свои ресурсы.

– Искать надо в себе. Но даже если человек говорит: «Я ничего не могу, у меня ничего не получается», это еще не повод сложить руки. Первым делом надо взять лист бумаги и записать, что не удалось, не получилось, чего уже не хочется. Посидеть, откровенно написать. А потом взять второй лист бумаги и написать, а что же он может.

– А если человек пишет, что он уже ничего не может и ему ничего не хочется?

– Пусть так. Тогда он берет третий листок. Здесь можно написать письмо самому себе. Желательно, чтобы оно было любовным. То есть когда человек за него садится, он вспоминает какие-то моменты в жизни, когда он себе нравился, когда ему было хорошо. Вспоминает ситуации, когда все получалось.

Но можно вместо письма просто написать пункты с перечислением тех же событий. Порой такое окунание в прошлое дает некий положительный заряд, позволяя очертить круг прекрасных вещей, которые были и ушли. И вот уже появляется мысль: а почему бы не позвонить давнему другу, подруге, почему бы не посетить места, где мне было хорошо... Это очень полезный первый шаг, особенно в такие моменты, когда надо вывести себя из эмоционального тупика.

– Может, стоит мысленно вернуться к какому-то давнему нереализованному желанию?

– Если первый вопрос будет «Что я не сделал из того, что хотел?», то сразу должен идти и второй: «А почему я этого не сделал?» Испугался ли, помешал кто-то или глупый был... А почему я был глупый? Важно ставить себе вопросы. За первым вопросом последует еще и еще один и, наконец, появится какой-нибудь ответ, пусть даже совсем крошечный. Но он откроет человеку бездну его желаний, намерений, а за ними появится мотивация: я должен еще построить дом, родить сына или дочь, или я хочу влюбиться, или освоить какое-то хобби (писать картины маслом, вышивать крестиком) и т.д. Найти что-то свое может каждый, лишь бы он понял свои цели. Целеустремленность, целенаправленность – наш главный ресурс, который есть у всех. Как только человек осознает, что ему нужно и куда идти, появляются и силы.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ЗРЕНИЕ — «ЕДИНИЦА»

Наверное, женщина про свои глаза может рассказать гораздо больше, чем мужчина. Это и понятно — она, чудо природы, сколько времени проводит перед зеркалом! А мы, мужчины, считающие себя сильным полом, что знаем про свои собственные глаза? Мы начинаем в них вглядываться, если что-то не так: соринка попала или слеза ни с того ни с сего... Между прочим, специалисты утверждают, что бережное отношение к глазам помогает сохранить зрение. Развитие некоторых глазных болезней можно предупредить, если вовремя заметить их симптомы. Для этого, конечно, зрение надо регулярно проверять, а еще — регулярно выполнять несложные упражнения.

Советую освоить массаж активных точек головы. Легкий массаж помогает снять напряжение, активизировать кровоснабжение глазных мышц и, следовательно, сберечь наше зрение. Поэтому, не откладывая на потом, давайте прямо сейчас приступим к занятиям. Все упражнения лучше выполнять сидя в кресле или на стуле со спинкой, чтобы спина чувствовала поддержку, а вы могли максимально расслабиться.

- Кончиками пальцев массируйте затылочную область и мышцы шеи вдоль позвоночника — это снимает напряжение в мышцах и устраняет нарушения кровоснабжения головы. Лично я вибрирующив массажные движения на затылке выполняю всеми пальцами рук, а вдоль позвоночника — только подушечками средних пальцев (мне так удобнее).
- Наклоните голову, смотрите в пол. Медленно поднимите голову и откиньте ве назад; глаза – в потолок. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражненив 3–5 раз, затем выпрямитесь и медленно наклонитв голову сначала в одну сторону, затем в другую.
- Кончиками средних пальцев осторожно погладьте кожу вокруг глаз по часовой стрелке, при этом посильнее надавитв по линии бровей и под глазами. Те же движения повторите против часовой стрелки.
- Кончиками средних пальцев надавливайте на точки у края внешнего угла глаза в течение 20 секунд. Повторите 3–4 раза. Такое упражнение не только полезно для зрения, но и замедляет появление мелких морщинок – гусиных лапок.

После того как вы руками разогрели свои глазки, можете выполнить несколько других полезных упражнений. Вот некоторые из них.

- Прикрыть рукой правый глаз и знергично поморгать левым глазом. То же самое проделать с другим глазом.
- Голова неподвижна, посмотреть вверх, вниз, налвво, направо и в обратном порядке.
- Широко рткрыть глаза, напрячь мышцы и кожу лица. Расслабиться.
- Медленно поворачивать голову справа налево и слева направо, следуя взглядом по ходу движения.
- Вытянуть впвред руку с карандашом. Медленно придвигать его к носу, следуя за ним глазами, затем отводить в исходное положение.

Кто-то подумает: «Упражнения такие простые, ну разве может быть от них польза?» А я отвечу: «Польза от них огромная! Главное — заниматься ежедневно, а иногда и по нескольку раз в день!» Мне — шестьдесят, а очками для чтения я не пользуюсь, зрение — «единица». И все потому, что вот уже в течение десяти лет я делаю гимнастику для глаз.

Занимайтесь и будьте здоровы!

Азков Ж., г. Суздаль

НЕ ОТХОДЯ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА

Тот, кто предпочитает проводить часы досуга в мягком кресле перед телевизором, поступает, как известно, не совсем разумно по отношению к своему здоровью. Но что делать, порой привычка оказывается сильнее любых доводов рассудка. Для тех, кто не хочет жертвовать привычкой и тем не менее желает сохранить бодрость, могу порекомендовать несколько несложных гимнастических упражнений, которые можно проделывать, не отходя от экрана, в перерыве между передачами во время рекламных пауз. Каждое упражнение повторяйте не меньше 5-6 раз. Так вы замечательно разомнете свои ножки и спинку, подкачаете пресс.

- Сядьте на край кресла, выпрямите ноги и поставьте их на пол. Опираясь прямыми руками о подлокотники, прогнитесь, посмотрите на потолок и сделайте глубокий вдох, затем вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.
- Сядьтв на край кресла, лопатками прислонитесь к спинке, а согнутыми руками возьмитесь за ее верх. Выпрямите ноги. Поднимите прямые ноги вверх как можно выше, затем медленно опустите их в исходное положение. Поднимая ноги, сделайте выдох, а опуская — вдох.
- Поднимайте попеременно ноги, согнутые в коленях, как будто идете по дорожкв.
- Выпрямленной ногой (то одной, то другой) рисуйте в воздухе кружочки.
- Выпрямите ногу, отведите в сторону, поставьте на место. То же самое — двумя ногами одновременно.
- Выпрямите ноги, разведите их в стороны, сведите крест–накрест, снова разведите. Делайте «ножницы», пока не устанете.
- Сядьте на край кресла, поставьте руки на сиденьв, выпрямите ноги и поставьте их пятками на пол. Сгибая руки в локтях, медленно опуститесь и постарайтесь коснуться ягодицами пола. Можетв даже сесть на пол. Ноги при этом в коленях старайтесь не сгибать. Затем вернитесь в исходное положение, т. е. оторвитесь от пола и сядьте в кресло.
- Сядьте на крвй кресла, выпрямите ноги и постарайтесь поставить ступни на пол. Поднимите руки в стороны, сделайте вдох, затем на выдохе наклонитесь и попробуйте достать руками пальцы ног. Во время наклона ноги в коленях старайтесь не сгибать.
- Сядьте на край кресла, ладони поставьте на сиденье пальцами назад. Выпрямите ноги и поставьте их на пол. Согните ноги в коленях и, подавая туловище вперед, постарайтесь сесть на пятки — выдох. Затем, выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение — вдох.

Всего доброго.

Жуков Э., г. Петрозаводск

Исследователи говорят, что можжевельник в благоприятных условиях живет от 600 до 3000 лет. Вероятно, поэтому люди с давних пор проявляют интерес к нему, и небезосновательно: по своим бактерицидным свойствам можжевельник занимает лидирующее положение. Препараты из него устраняют отеки, помогают при дерматите и зубной боли, ликвидируют воспаления. Спектр лечебного воздействия можжевельника очень широк, но надо знать, что лечиться им нельзя при остром воспалении почек, беременности, тяжелой степени гипертонии.

ВЕЧНОЗЕЛЕНЫЙ ДОЛГОЖИТЕЛЬ

ВЕСЕННИЙ КУРС ДЛЯ КРОВИ

Я часто болел, очень плохо переносил межсезонье, особенно – переход от зимы к весне. Иногда беспричинно исчезали силы. Признаваться врачам в таких «пустяках» всегда считал неудобным, поэтому списывал такое состояние на издержки образа жизни. А однажды случайно прочитал рецепт в одной из газет. Мне он сразу понравился своей простотой и незаметностью для окружающих, я решил попробовать активизировать свой иммунитет при помощи ягод можжевельника. Знатоки утверждают, что они специфически влияют на состояние нашей крови, состав которой меняется в лучшую сторону: нормализуется уровень холестерина, другие показатели приходят в норму.

Надо каждое утро натощак жевать сначала одну ягоду можжевельника, потом две и так далее, прибавляя каждый день по одной ягодке. Довести до 5, затем снижать по одной, на этом прекратить.

Но разжевывать ягоды надо очень тщательно, примерно так, как советуют йоги – до жидкого состояния. Должен заметить, что мне это лечение очень нравится: мало того что во рту свежо, так с каждым днем я действительно все лучше и лучше себя чувствую. Вот уже несколько лет каждую весну так делаю, результатом доволен. Можжевельник покупаю в гомеопатической аптеке, как ни странно.

Юрий Алексеевич Трошкин,
г. Воскресенск

ОТ ВСЕХ БЕД

У моей бабушки в доме всегда висели пучки можжевельника, она говорила, что это защита от всех болезней. Теперь я и сам так думаю, потому что ни один раз уже лечился можжевельником: сначала от язвы желудка, потом от подагры. При язве желудка рекомендуют отвар из корней можжввельника.

1 столовую ложку измельченных корней заливают 100 мл кипятка. Кипятят 15–20 минут в закрытой посуде. Настаивают 15–20 минут, процеживают и пьют по 3 раза в день до еды.

Я так и делал, потому что можжевельник растет у нас рядом с домом, грех не воспользоваться. Очень быстро справился с язвой, позже было несколько рецидивов, но и от них я избавился при помощи диеты и отваров, в том числе и можжевелового. А три года назад меня свалила с ног подагра. И снова мне посоветовали использовать можжевельник, теперь уже для местных ванночек.

100 г высушенных ягод прокипятить 15 минут в 1 л воды, процедить отвар в тазик с теплой водой и держать в нем ноги по полчаса вжедневно.

Постепенно боли проходят. И еще: во время эпидемии гриппа я советую раз в несколько дней сжигать в доме по веточке можжевельника. Это дезинфицирует воздух от вирусов.

Анатолий Сергеевич Вершинин,
г. Калининград

НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК

Как-то подруга привезла мне в подарок можжевеловые четки и посоветовала перебирать их в те моменты, когда хочется «рвать и метать», со мной такое иногда случается. От них исходил приятный аромат, и я поймала себя на том, что как только я начинаю перебирать четки, сразу сосредоточиваюсь на этом аромате, мгновенно все тревожные мысли улетучиваются, я действительно успокаиваюсь. Так началась моя дружба с можжевельником. Если раньше я только веники из него заготавливала, чтобы в баньке попариться, то теперь у меня множество других «помощников» из можжевельника. На столе стоит хлебница, в которой хлеб долго не портится, на полочке лежат расчески, а в спальне – подушки, набитые можжевеловой стружкой.

Просушите толстые ветки можжевельника и попросите кого-нибудь, кто умеет столярничать, превратить деревяшки в мелкую стружку. Сшейте несколько наволочек из плотной хлопчатобумажной ткани разной формы: в виде валика, «косточки» или прямоугольника шириной не более 30 см и длиной около 40 см. Набейте наволочки стружкой, чтобы все они были разной плотности. «Косточка» должна быть плотной, валик – чуть меньше, а прямоугольную подушечку сделайте самой мягкой. Приучите себя пользоваться этими подушками постоянно, и вы постепенно забудете, что такое боли в шее.

Знаю, что у этого растения много других полезных свойств, но лично мне уже трудно без него обходиться в обыденной жизни.

Нина Михайловна Стрелкова,
г. Иркутск

Защита от гриппа

В прошлом году мой сын пошел в первый класс. Для нас это было большое событие, ведь он у нас даже в детский садик никогда не ходил, только в спортивную секцию в последний год перед школой я его записала. Вот я и боялась, не подведет ли его иммунитет. Ведь детки часто приходят в школу с насморком или даже с кашлем.

Стала я думать, как защитить сына от простуд, чтобы он не начал пропускать школьные занятия, еще толком не начав учиться. Когда я раньше думала о том, чтобы отдать сына в садик, то надеялась на чеснок (маленьким деткам надевают на шею веревочку с пластиковой коробочкой с дырочками, в которой лежит кусочек чеснока). Но первокласснику веревочку с чесноком на шею не наденешь, слишком взрослый уже ребенок, другие ребята его засмеют.

В нашей школе детям предлагали горячие завтраки после первого урока, поэтому дома перед школой я кормила сына только чаем с бутербродом. Вот это я и решила использовать в качестве противогриппозной терапии. Мой сын очень любит тонкий армянский лаваш, который он готов есть вместо хлеба и булки сколько угодно. Я ему с этим лавашем каких только бутербродов не придумывала: и мясо в него клала, и сыр, и овощи разные. Вот и теперь я придумала бутерброд от гриппа и простуды.

Я разрезала лаваш на полоски шириной 10–15 сантиметров, часть лаваша намазывала сливочным маслом, а на масло клала тоненько порезанные чеснок и какой-нибудь овощ с сыром. Иногда огурчик, болгарский перец или кусочки помидора, а чаще просто всякую зелень. Подсаливала все это и закручивала в рулетики.

Вот такие симпатичные рулеты мой сын с утра съедал со сладким чаем, в который я добавляла лист черной смородины. Или просто вместо сахара в чай клала тертую с сахаром ягоду смородины, чтобы витамины в организм поступали. После завтрака сын чистил зубы, и я давала ему одну веточку петрушки или сельдерея, чтобы запах чеснока совсем исчез. Не помню, чтобы в первом классе мой сын хоть раз надолго заболел. Несколько раз я его забирала из школы с мокрыми ногами, но дома мы сразу же согревали ноги в ванночке, пили чай с лимоном и медом, потом я давала ему кусочек лимонной корочки пожевать, и как-то без простуд обходилось. Так я теперь полностью поверила в противогриппозные свойства чеснока и натуральных витаминов и сама так же от гриппа по осени спасаюсь.

Наталья Дурова, г. Москва

Еда для мужчин

Мы с мужем долго не могли решиться завести ребенка. Сначала учились, потом работали, карьеру делали, потом жалко было работу бросать, немного и для себя пожить хотелось. Собрались, когда нам обоим было уже почти по сорок лет.

Я перестала пить противозачаточные таблетки, подождали месяца три и начали пытаться зачать ребеночка. Пробовали месяц, потом и второй прошел, не получилось. Я подумала, что мало времени прошло после приема таблеток от зачатия, и мы решили еще подождать месяц-другой. Затем снова пробовали и опять неудача. Тут я забеспокоилась и стала уговаривать мужа сходить к доктору, провериться. Он, конечно же, никуда идти не захотел. Знаете, ведь часто мужчины считают ниже своего достоинства провериться на свою мужскую состоятельность. Пришлось мне самой идти.

Доктор сразу сказала, что надо и мужа проверять, но все же анализы назначила, УЗИ сделали, кровь на гормоны взяли. На первый взгляд у меня все в порядке оказалось. Врач стала настойчиво мужа на прием звать, а он не идет и все тут. Тогда доктор посоветовала изменить образ жизни мужа. Бросить курить, не пить алкоголь, и особенно пиво, которое содержит много женских гормонов. Велела начать заниматься спортом, или хотя бы гулять несколько раз в неделю на свежем воздухе, а также начать питаться более полезными продуктами. Она мне целый список дала и сказала, что часто в среднем возрасте у мужчин проблемы с активностью сперматозоидов, так как они неправильные продукты едят и даже не подозревают, что сами себя своей мужской силы лишают.

- Первый витамин для мужчин – витамин С, так как он сосуды укрепляет, поэтому я стала готовить каждый день свежие салаты, самые разные, чтобы муж не капризничал. Покупала фрукты, а зелень сыпала во все готовые блюда.
- Второй витамин – это витамин Е. Чтобы муж регулярно его получал (да и мне он очень полезен, так как отвечает за здоровье репродуктивных органов, как врач сказала), я добавляла в салаты нерафинированное подсолнечное или оливковое масло, покупала орешки и семечки и у телевизора мы вместо чипсов ели несоленые орешки и грызли семечки подсолнечника.
- Доктор велела чаще покупать помидоры, а при возможности и натуральные арбузы, так как в этих продуктах содержится ликопин, который повышает подвижность сперматозоидов.
- Очень важным веществом оказался селен, потому что он входит в состав сперматозоидов. Он содержится и в семечках тоже, но еще в морепродуктах и бразильских орехах, поэтому я чаще стала покупать креветки и эти самые орехи в продаже нашла.
- Также в морепродуктах, а еще в фасоли и мясе птицы содержится цинк, который нужен для развития и созревания сперматозоидов.
- Также я следила, чтобы в питании содержались фолаты, без которых у мужчин образуется дефицит сперматозоидов, поэтому мы с мужем ели фасоль, различную зелень, шпинат, и еще я спаржу покупала, которая также содержит много фолатов.

Вот по такому списку мы и питались, а точнее, полезные продукты по очереди включали в свои обеды, ужины и завтраки, при этом муж все же бросил курить и пиво перестал пить, а также мы больше не покупали чипсы и «солененькое к пиву». Я старалась приобретать только натуральные продукты.

Сейчас нашему сынишке полгода, и я решила поделиться своей историей с другими людьми, чтобы семейные пары знали, как важно правильно питаться.

Краснова И. Д.,
г. Сланцы Ленинградская обл.

Горькая участь паразитов

Есть проблема здоровья, о которой мы не задумываемся или считаем, что она нас не коснется. Это проблема наличия в организме паразитов (гельминтов). Статистика утверждает: большая часть жителей земли рано или поздно сталкивается с этими незваными гостями.

Мина замедленного действия

Науке известно более 100 видов паразитов человека – от микроорганизмов до глистов длиною в несколько метров. Они могут годами обитать в разных частях организма, подрывая здоровье своего «кормильца» и укорачивая его жизнь.

Чаще всего паразиты проникают в организм через ротовую полость. Несмотря на развитие цивилизации, главным источником заражения гельминтами по-прежнему являются грязные руки. Но даже самые чистоплотные люди не застрахованы от заражения паразитами. Так, например, личинки анкистолом проникают через кожу. Человек ходит босиком по берегу реки или по своему приусадебному участку, а личинки тем временем внедряются через кожу стопы.

Паразиты, как мина замедленного действия, изо дня в день незаметно подрывают наше здоровье. Они могут вызвать кишечную непроходимость, воспаление брюшины и кровотечение. Помимо кишечника гельминты могут поселиться в печени и желчевыводящих путях. Иногда они полностью блокируют отток желчи, и человек попадает в больницу с подозрением на желчнокаменную болезнь.

Известны случаи, когда гельминты проникали в головной мозг и нарушали его кровоснабжение. В результате у человека атрофировалась кора головного мозга.

Это наиболее тяжелые случаи гельминтоза. Но существуют и «тихие» паразиты: их присутствие незаметно. Но вреда от этого не меньше: они в прямом смысле высасывают из организма все соки – поглощают питательные вещества и витамины.

Трудно поверить, сложно опровергнуть!

Гельминты не только «грабят» организм хозяина, но и выделяют сильнейшие яды, которые вызывают аллергию, поражают нервную и мышечную ткани, кожу. Они часто маскируют свое присутствие симптомами различных заболеваний, а в результате человеку не могут поставить правильный диагноз. Так, американский доктор-натуропат Хельди Кларк после многолетних исследований сделала вывод: 90% хронических болезней имеют две причины: паразиты и выделяемые ими токсины. После уничтожения паразитов и удаления токсинов исчезали «неизлечимые болезни». Кларк использовала тройчатку – три вида противопаразитарных растений. Истории болезней заканчивались одной строкой – практически здоров.

В это трудно поверить? Но сложно и опровергнуть. Русская «Тройчатка Эвалар» также состоит из экстрактов трех трав (травяных горечей) с противопаразитарным эффектом.



Человек и паразиты: кто кого?

«Тройчатка Эвалар» – горькая участь паразитов

По словам ведущего научного сотрудника Центра профилактической медицины, кандидата медицинских наук Галины Холмогоровой, травяные горечи уничтожают гельминтов, а самое главное, их потомство – яйца[1].

«Тройчатка Эвалар» – средство от паразитов №1 в России[2].

Первая горечь, входящая в состав «Тройчатки Эвалар», – полынь. Она обладает мощнейшим противопаразитарным действием, способствует хорошему желчеотделению.

Второй компонент – пижма, эффективное глистогонное средство, прекрасно очищающее организм.

Третья составляющая «Тройчатки Эвалар» – гвоздика. Именно она уничтожает яйца гельминтов. Ведь избавиться от взрослых особей несложно. Но когда в организме остались кладки яиц, это уже настоящая проблема. К примеру, одна самка аскариды ежедневно откладывает до 200 тысяч яиц!

При подозрении наличия глистных инвазий или с целью их профилактики проведите курс очищения организма с помощью растительного средства «Тройчатка Эвалар». Если такая проблема возникла у Ваших детей, воспользуйтесь «Тройчаткой Эвалар для детей».

Компания «Эвалар» гарантирует заявленные активные свойства «Тройчатки Эвалар». Поэтому спрашивайте в аптеках «Тройчатку» именно от компании «Эвалар»!

[1] Программа «Без рецепта» (НТВ) от 17.03.2007 г.

[2] Среди БАД, обладающих антигельминтным и противопаразитарным действием, по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2008 г.

СоГР №77.99.23.3.У.6390.6.05.
Не является лекарством.

«НОСИТЕ ТЯГОТЫ ДРУГ ДРУГА...»

Двадцатый век славен многими праведниками. Таковой является блаженная монахиня Алипия. Она была уроженкой Мордовии, в святом крещении наречена Агафией. В семь лет осталась круглой сиротой. Сколько подвигов несла она — и не перечесть: подвиг молитвы – с детства читала Псалтирь и почти все псалмы знала наизусть; подвиг странничества – пешком прошла многие святые места.

Незадолго до Великой Отечественной войны пришла Агафия в Киев. В те годы Печерскую святыню вернули Русской православной церкви, и архимандрит Кронид облек рабу Божию Агафию в малую схиму с именем Алипия в честь первого русского иконописца.

Десять лет провела Алипия в тюремном заключении за веру православную. А потом жила матушка Алипия в лесу отшельницей. К ней приходило множество людей — и некоторые от тяжелейших болезней исцелялись: она восстанавливала их своей мощной и целебной молитвой.

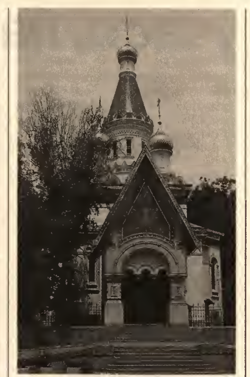
Современный человек часто не знает, где искать помощи, но молитва к таким праведникам не остается без ответа. Матушка Алипия, почившая в 1988 г., и ныне являет людям свою любовь. Она дарует им исцеляющую силу, снисходя к немощам всех, кто ее поминает. Как при жизни она питала чад своих, так и ныне питает заступническими молитвами.

Одно время у нашей семьи были конфликты с соседями. Дело дошло до суда. Нас преследовали неприятности, болезни. Стоило только помянуть матушку Алипию, как она «откликнулась» незамедлительно — не осталось и следа от наших проблем.

Все отчаявшиеся, страждущие душевными и телесными недугами – обращайтесь к матушке Алипии. Прокричите ей свою боль, поставьте свечку, помяните, и с зтого дня по молитвам монахини Алипии ваши дела будут устраиваться к лучшему.

Фото матушки Алипии у нас находится над обеденным столом, и я всегда перед тем, как готовить пищу, молюсь и прошу ее благословить еду во здравие нам. Желающим могу сделать копии фотоснимка.

Адрес: Янченко Елене, 397600, Воронежская область, г. Калач, ул. Коммунистическая, д. 40, кв. 2



РОДНИКОВЫЙ КРАЙ

О святых источниках дивеевских земель в «Лечебных письмах» рассказывалось не раз. А я хочу поведать о некоторых менее известных, но не менее целебных источниках Нижегородской области.

Недалеко от села Салганы Краснооктябрьского района есть родник Святой Елены. Люди рассказывают, что в стародавние времена проходила мимо родника женщина по имени Елена. Только она наклонилась над родником, чтобы утолить жажду, как на дне появилось изображение иконы Святой Елены. С тех пор со всеми своими проблемами местные жители идут к роднику. Особенно родник помогает летом жителям вызвать... дождь. Происходит зто так. В засуху священник местной церкви отправляется к роднику и молит Всевышнего о дожде. И на следующий день, как по мановению волшебной палочки, дождь всегда появляется.

Родник «Баранов ключ» находится недалеко от деревни Козловка Приокского района. Раньше возле родника была часовенка с иконой Божией Матери «Живоносный источник». Ходит легенда, что однажды на купца Баранова свалилось несчастье – он ослеп. Никакие врачи не могли ему помочь. И тогда сама Богородица явилась благочестивому купцу во сне и указала родник, где тот исцелится. На следующий день отправился Баранов на поиски родника и нашел его возле часовенки, а рядом — икону с изображением Богородицы, от которой исходило неземное свечение. Умылся водой из родника и сразу прозрел. С тех пор святой родник называют «Баранов ключ», и со всей России к нему потянулись паломники.

Особенно почитают зтот источник пожилые люди, потому как вода его улучшает зрение, снимает боли в ногах и спине. Также есть здесь и купальня, где все страждущие могут облить свое тело водой из целебного источника. Батюшка говорил, что предварительно надо прочитать молитву, а окунаться следует в рубахе и трижды: во имя Отца (окунуться), Сына (окунуться) и Святого Духа (окунуться). И сказать «Аминь».

Недалеко от села Белоглазово Городецкого района на опушке леса находится ключ Николы Чудотворца. По преданию, на зтом месте когда-то было явление святителя Николая Чудотворца. Местные жители уже и не помнят, когда вода начала бить из-под земли — уж очень давно зто было. Раньше здесь были часовня и купальни, но во время пожара они сгорели. Примечательно, что незадолго до пожара ручей, вытекающий из ключа, нашел себе новое русло — взял чуть правее (как будто знал о предстоящей беде и готовил себе запасной выход!).

Когда мы с мужем путешествуем по тем краям, то непременно посещаем святые источники и обязательно набираем целебной водички про запас. И водичка не раз выручала нас — даже маленький глоток живительной влаги всегда наполнял радостью и силой!

Седарчукова З. Д., г. Апрелевка

ОПЕРАЦИЯ ПРОШЛА УСПЕШНО

Лет пять назад я познакомилась с вашим замечательным изданием. Считаю, что зто золотой фонд народной медицины. Все рецепты очень доступны и просты, но зффект от них изумительный. Спасибо всем нашим читателям, которые делятся своим опытом и присылают такие душевные письма, которые не оставляют нас равнодушными.

Если позволите, и мне хочется написать немного о себе и о нашей Матронушке Московской, к которой я

ездила вот уже три раза. А дело было так. Моя подруга Аннушка предложила мне отправиться к нашей замечательной матушке — к Матронушке. И я, конечно, не отказалась, так как дело было накануне операции. Посетив ее, стала спокойнее, радостнее. Но вот, что самое главное: операция прошла удачно. А после операции, как только отошла от наркоза, я начала пить водичку, привезенную от святой блаженной Матронушки. Брала я в больницу и ее иконочку, молилась — и все прошло так гладко, просто замечательно!

Адрес: Гладких Нине Андреевне, Московская область, г. Домодедово, ул. Каширская, д. 53, кв. 16

ОСОБЫЙ ДАР

Люди жалуются на одиночество, а ведь если задуматься, то одиночество – дар Божий. Господь освобождает нас в какой-то момент от земных привязанностей, чтобы мы пришли к Нему, задумались о своей жизни, попытались что-то переосмыслить и изменить.

У меня есть на эту тему стихотворение. Но думаю, что Бог вложил эти слова в меня, а я просто их записала.

О, одиночество,
В тебе есть своя прелесть!
И задуматься хочется,
На Земле кто ты е́сть:
Лишь былинка ты малая,
Наклоненная ветром,
Иль скала небывалая,
Озаренная светом?...

Я желаю всем стать с Божьей помощью сильнее! Пусть любовь озаряет вашу жизнь, и Бог хранит вас!

Адрес: Поздняковой Елене Ивановне, 396650, Воронежская область, г. Россошь, ул. Космонавтов, д. 48, кв. 3

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

Раньше у меня жизнь шла как-то наперекосяк — и в личной жизни, и на работе у меня все как-то не ладилось. В позапрошлом году я собрал деньги и отправился в паломническую поездку по святым местам России. Больше всего мне понравилось в Дивеево — так приятно было пройтись по Святой Канавке, где прошлась сама Богородица! Побывал я у мощей пресвятого и любимого мною батюшки Серафима Саровского. Также понравилось в Санаксарах и в Пайгарме, в монастыре Параскевы Пятницы, где я искупался в трех целебных источниках. И везде я просил и Господа, и Богородицу, и святых о помощи в исцелении болезней и о помощи в материальном плане.

Я знаю, что многогрешен, и поэтому Господь не полностью меня исцелил. Но у меня много положительных изменений — почти исчезла астма, боли в позвоночнике хоть и остались, но все-таки стали меньше. И в материальном плане мне стало легче.

И еще мне бы хотелось обратиться к людям: никогда не ропщите на Бога, ибо мы получаем то, что заслуживаем. И чем горячее молитва, тем больше уверенности, что Господь вас услышит!

Адрес: Дарагану Николаю Николаевичу, 42127, Украина, Сумская область, Недригайловский район, с. Ольшана, ул. Горького, 9, т. +38-097-04-235-04

КОМУ МОЛИТЬСЯ ПРИ ДУШЕВНЫХ НЕДУГАХ

Многие люди ищут исцеления от своей болезни. В наиболее тяжелом положении находятся страдающие психическими заболеваниями. Ведь на эту тему публикаций совсем мало, как будто вовсе и не существует такой проблемы в нашем обществе. Таких людей сторонятся, от них отворачиваются даже родные люди. Их боятся, как больных чумой или проказой. На самом же деле такие люди нуждаются в нашей любви и помощи.

Хочу рассказать об одной истории из своей жизни. Было это давно. Молодая девушка в темных очках попросила помочь ей перейти дорогу. Я помогла ей, а потом спросила: «Если ты так плохо видишь, зачем носишь еще и темные солнцезащитные очки?» На что она мне ответила, что совсем не выносит дневного света и даже дома у них окна зашторены плотными шторами.

Девушка продолжала держать меня за руку. Временами она дико хохотала и делала резкие движения. В старину такие люди считались бесноватыми. Между тем эта девушка не выпускала моей руки, видимо, чувствуя от меня какую-то поддержку. Пока мы с ней шли, я испытывала двоякие чувства: с одной стороны — жалость, а с другой стороны — боязнь человека, в которого вселился бес. И я начала читать «Отче наш», «Богородице, Дево, радуйся», Иисусову молитву. На душе стало спокойнее.

А девушке посоветовала обязательно сходить в храм, исповедоваться, причаститься. Недаром Святой Иоанн Кронштадтский выше всех лекарств ставил Святое Причастие. Святой Таисий Перонский говорил, что если бы было больше священников, то тогда не требовалось бы много врачей-психиатров.

Исцеление происходит и на молебнах перед чудотворными иконами Спасителя, Божией Матери. Одна из чудотворных икон Божией Матери называется «Скоропослушница». Через эту икону Матерь Божия исцеляет людей от эпилепсии, психических заболеваний, рака, порчи. Через этот чудотворный образ Пресвятая Богородица скоро слышит и скоро дарует помощь. Храм в честь чудотворного образа «Скоропослушница» находится в г. Москве на Ходынском поле (ст. м. «Октябрьское Поле»).

При психических заболеваниях молятся также и преподобному Сергию Радонежскому — его святые мощи находятся в Свято-Троице-Сергиевой Лавре (Моск. обл., г. Сергиев Посад). Помогает в таких ситуациях и блаженная Матрона Московская. Известно также, что в старину одержимых бесом людей отвозили к мощам святого Ирипарха, Ростовского чудотворца, либо к чудотворному образу Божией Матери «Оранской».

Бесы боятся креста. Надо осенять себя крестом, а также питье, постель, читать 90-й псалом «Живый в помощи...», «Да воскреснет Бог...», часто прикладываться к святыням – чудотворным иконам и святым мощам. А чтобы в доме была благодать, надо пригласить батюшку и освятить жилье.

Прошу православных помолиться о страдающих от нечистой силы двух молодых женщинах, Евгении и Анне. Пусть их Господь защитит и простит им все их грехи.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-498-304-10-19

ПОМОГАЕМ ЩИТОВИДКЕ

Когда выяснилось, что причиной моих недомоганий и раздражительности является увеличение щитовидной железы, я впала в депрессию, думала, что жить осталось недолго. Но время шло, а я продолжала жить почти спокойно. Чтобы долго не рассказывать, скажу лишь, что дело дошло до того, что я стала знатоком повадок щитовидной железы, насобирала огромный список полезных рецептов, которые укрепляют ее, и теперь сама могу поделиться своим опытом, потому что мое самочувствие сейчас ничем не отличается от нормы. И самое удивительное, что укреплять щитовидную железу можно практически не выходя из дома. Вкусным рецептом я хочу поделиться с теми, у кого щитовидная железа даже слегка увеличена.

Возьмите по несколько штук лимонов и апельсинов, натрите на терке вместе с кожурой, но без косточек, добавьте сахара по вкусу, размешайте и переложите смесь в стеклянную банку, храните в холодильнике. Принимайте смесь по 1–2 столовые ложки три раза в день до еды. Курс лечения – 2–3 месяца.

Не стремитесь делать сразу большое количество смеси, делайте столько, чтобы хватило на 2-3 дня, а затем делайте новую порцию. А если к этому рецепту добавить в сезон еще и черноплодную рябину, то самочувствие быстро придет в норму.

Елена Марковна Чупрун, г. Липецк

ВИНО ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Уверен, что в нашей стране не так уж и мало людей, больных диабетом. К сожалению, я тоже в этом списке, но на жизнь не жалуюсь, не унываю и даже научился использовать огромное количество народных рецептов, которые всю жизнь собираю. Пришел к выводу, что не стоит надеяться только на помощь врачей, надо и самому стремиться, если уж не вылечиться окончательно, то хотя бы не вредить, и тогда можно жить вполне сносно.

Несколько лет время от времени я готовлю специальное вино, если можно так выразиться.

Беру 10 стеблей лука-порея, отрезаю белую часть и измельчаю ее ножом, складываю в банку и заливаю 2 л белого сухого виноградного вина. Ставлю настаиваться на две недели в темное прохладное место, периодически взбалтывая содержимое банки. Затем процеживаю и пью по 30 мл после еды.

Это вино помогает держать под контролем уровень сахара. Злоупотреблять, конечно, не стоит, но 3-4 раза в год можно готовить по такой порции и смело выпивать настойку. Особенно хорошо чувствуется от нее помощь ранней весной и осенью.

Андрей Васильевич Утехин, г. Вологда

БАЛЬЗАМ ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Бальзамом от ста болезней я называю настойку на вине из меда и алоэ. Это старинное лекарственное средство хорошо бы использовать всем пожилым людям, поскольку оно помогает слегка взбодрить все обменные процессы в организме и предотвращает появление многих новых неприятностей, которые с возрастом нас подстерегают чуть ли не каждый день. Я с помощью этой целебной смеси избавляюсь даже от обострения экземы, которая изредка у меня проявляется.

Для приготовления надо взять 1 часть объема сока алоэ, 2 части сухого красного вина и 2 части натурального меда, все составляющие размешать до полного растворения меда и настоять смесь в течение одной недели, ежедневно перемешивая. Готовую смесь принимать по одной столовой ложке 3–5 раз в сутки минут за 15–20 до еды.

Смесь помогает и при нарушениях обмена веществ, и при радикулите, и от экземы, и при любых воспалительных процессах в организме. Во всяком случае, хуже от приема смеси никогда никому не бывает. Единственное замечание: очень редко, но у некоторых людей бывает аллергия на алоэ и его препараты, тогда бальзам нельзя использовать.

Екатерина Андреевна Громова, г. Волгоград

«ТРОЙНЫМ» ОДЕКОЛОНОМ ПО АРТРИТУ

У меня есть рецепт отличного домашнего средства, которое поможет избавиться от болей в суставах при артрите или в пояснице и шее при остеохондрозе. Несколько десятилетий назад, когда лекарства и мази были в большом дефиците, мы сами их готовили из того, что было под руками, а в качестве основы часто использовали дешевый «Тройной» одеколон. Я не призываю обязательно использовать теперь уж редко встречающийся «Тройной» одеколон, но если вы встретите его в продаже – купите. Мне почему-то кажется, что он действует эффективнее. Возможно, в состав «Тройного» одеколона что-то такое входит, что обезболивает. А настойку от суставных, ревматических и других болей готовить так:

2 нижних зеленых листа комнатного фикуса промойте под проточной холодной водой, измельчите, положите в банку и залейте бутылкой «Тройного» одеколона (200 мл), или водкой и настаивайте в темном месте дней 12–14. Затем процедите, отожмите остаток. Используйте настойку для растираний и компрессов.

Я советую втирать настойку легкими движениями, без нажима, и обязательно после растираний утеплять больные места шерстяными повязками. В период межсезонья это средство не просто снимает боль, но часто и предотвращает приступы. Поэтому я советую в межсезонье делать растирания в качестве профилактики артритных болей.

В любом случае, советую такую настойку иметь в домашней аптечке.

Людмила Павловна Сургучева, г. Калининград

Учитесь властвовать собой

Я знаю, что моя проблвма стара как мир, о ней много написано и ничего, вроде, нового не скажешь, но мне кажется, каждая женщина переживает зто по-своему. В юности критические дни меня особенно не беспокоили. Понижалось настроение, появлялась раздражительность, через два-три дня все проходило, и я вновь становилась жизнерадостной и весвлой, не думая о том, что через двадцать восемь дней все повторится сначала. После тридцати предменструальный синдром превратился в настоящую проблему. Теперь это уже не просто плохое настроение, а скорев депрессия, с мыслями о том, что молодость прошла, что я никому не нужна, а семья и работа высасывают всв соки. При этом у меня плохов свмочувствие. Муж говорит, что я становлюсь агрессивной, накручиваю, любое слово воспринимаю в штыки. В общем-то, все не так страшно, в концв концов, нв я первая. Вот только моя работа в новой должности совершенно не рассчитана на мой ПМС. Я должна чвсто общаться с людьми, уговаривать, находить к каждому подход. От этого зависит моя зарплата. Подскажите какой-нибудь настрой, чтобы можно было отвлвчься хотя бы во время работы. Заранее спасибо.

Елена Запольская, г. Тула

Вы правильно говорите, что ПМС – зто не конец света. Почувствовав недомогание, раздражительность, загляните в календарь – возможно скоро приближаются ваши критические дни. Это поможет вам собраться с силами и встретить врага во всеоружии. В зтот период, чтобы снизить раздражительность, очень важно высыпаться. Вашей и так перевозбужденной нервной системе нужен дополнительный отдых.

На любой работе, в любой период необходимо сдерживать свои змоции и вести себя прилично. И если вы дорожите своей работой, делать зто вам все равно придется. Кстати, уход в рабочий круговорот с головой помогает облегчить состояние.

Ну а чтобы лучше расслабиться и снять напряжение, попробуйте наиболее простую медитативную технику под названием «Осознаваемое дыхание». Постарайтесь уделять этому упражнению хотя бы пятнадцать минут в день. Выберите место, чтобы вас никто не тревожил. Удобно сядьте на стул или кресло, но при зтом спину держите прямо. Кисти рук свободно лежат на коленях. Сконцентрируйтесь на дыхании, описывайте и наблюдайте его.

«Я дышу медленно, мой живот выпячивается, грудь расширяется». Пауза. Теперь выдох. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс, не пытайтесь изменить дыхание, просто наблюдайте за ним, плывите по течению. Обращайте внимание на паузы. Если вам в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться – впустите ее, придумайте ей какое-то обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите зту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными, не попадайтесь на зту удочку. Мягко возвращайте свои мысли к контролю над дыханием.

Характер – это судьба

У мвня периодически возникают боли в спине. Появляются в конце дня ближе к вечеру, длятся от нескольких минут до нвскольких часов, потом исчезают. В поликлинике сказали, что это невралгии. Я заметила, что когдв понервничаю, неприятные ощущения усиливаются. Родныв говорят, что зто от моего нвуживчивого характера. Мне трудно с зтим согласиться, но, как говорится, со стороны видней. Просто любопытно, какое отношение может иметь мой характер к болям в спине? Подскажите, как с этим справиться?

Галина Веселова, г. Челябинск

Говорят, характер человека – зто его судьба. Этот тезис можно в полной мере отнести к болезням, приобретенным в течение жизни. Специалисты по психосоматике (связь телесных болезней с личностью) рассматривают боли в спине как проявление психологических зажимов. Зажимами называют наши комплексы, нереализованные возможности. Подумайте, чего вы стесняетесь, о чем жалеете, найдите истинную причину своих переживаний.

Предлагаем вам упражнение по методу Фельденкрайца. Задача – научиться легким и зкономичным способам двигаться, чтобы перенести их в повседневность и в конечном итоге избавиться от боли в спине.

1. Лягте удобно на спину. Найдите наиболее комфортную позицию, в которой вы или совсем освободитесь от боли, или, по крайней мере, значительно ее ослабите (можно воспользоваться подушкой или табуретом).

2. Перенесите вес тела на пол или на подушку. Чем успешнее вы зто сделаете, тем больше сможете расслабить все тело.

3. Сознательно расслабьте все тело, участок за участком. Переключая внимание с одной части тела на другую, найдите напряжения и освободитесь от них, насколько зто возможно. Таким образом можно обнаружить места, где происходит блокирование знергии.

4. Переходите к наблюдению за своим дыханием. Осознайте, в каких местах дыхание заметно, а в каких вы не даете дыхательным движениям проявиться. Кладите руку поочередно на различные части тела: ниже ключицы, на грудину, верхнюю часть живота, низ живота, в область половых органов. Фиксируйте при зтом дыхательные движения. Затем положите одну руку на живот и начинайте постепенно осознанно увеличивать амплитуду дыхательных движений. Заставьте стенку живота поднимать руку несколько выше, а затем опуститься еще ниже, чем раньше.

5. Теперь проверьте, какие части тела могут двигаться безболезненно. Начните с мест наиболее удаленных от болевой точки, например со стоп, головы, рук. Следующим шагом будет попытка – только при отсутствии болевых ощущений – вовлечь спину.

6. Сложите руки за головой и медленно поднимите голову над полом. Грудная клетка должна все больше соучаствовать в движении. Затем поднимите голову высоко и поверните ее немного вправо и влево.

7. При любых движениях избегайте появления дополнительного напряжения в области челюстей, рта, затылка, живота, плечевого пояса.

Если у вас начало портиться зрение, то не расстраивайтесь, а лучше научитесь помогать своим глазам. Например, приучите себя расслаблять глазные мышцы и спокойнее смотреть на жизнь. Включите в рацион чернику и другие продукты, полезные для глаз, пейте настои из лечебных травок и делайте примочки из них. Это все обязательно сделает свое благое дело, и зрение начнет восстанавливаться.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

Фитотерапия

• Полезна для глаз трава очанка. 5 столовых ложек травы залейте 1 л кипящей воды, дайте настояться 3 часа и принимайте по полстакана 3-4 раза в день.

• При дальнозоркости и близорукости залейте 2 чайные ложки листа черники 1 стаканом кипятка и дайте настояться 1 час, затем процедите. Принимайте по полстакана настоя 2 раза в день.

• Для улучшения зрения возьмите 4 столовые ложки сухого измельченного корневища пырея, залейте 1 л воды и кипятите на маленьком огне до испарения 0,25 объема жидкости, потом процедите и пейте по 1 столовой ложке отвара 4-5 раз в день.

• Помогает усилить зрение и известный своими лечебными свойствами пустырник. 1 столовую ложку сухой измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, оставьте на 40 минут для настаивания, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 2-3 раза в день во второй половине дня, так как пустырник обладает выраженными успокаивающими свойствами.

• Тонизирующий китайский лимонник также помогает улучшить зрение как при дальнозоркости, так и при близорукости. Но, в отличие от пустырника, препараты лимонника следует принимать в первой половине дня, так как лимонник бодрит. Приготовьте себе спиртовую настойку из 1 части плодов лимонника и 3 частей спирта (70%) и принимайте настойку натощак, по 20-30 капель 2-3 раза в день в течение 20-25 дней.

• При прогрессирующей близорукости возьмите 1 столовую ложку листьев крапивы, залейте 1 стаканом воды и доведите до кипения. Прокипятите на очень малом огне 3-5 минут и процедите. Выпейте отвар за 3 приема в течение дня за 30 минут до еды. Одновременно с этим принимайте по 1-2 чайные ложки ячменной муки 2 раза в день после еды. Пропейте курс в течение 2-3 недель, затем сделайте перерыв и повторите курс еще раз, и не забывайте, что крапива повышает свертываемость крови, поэтому ее не стоит длительное время использовать людям, склонным к тромбообразованию.

Полезные продукты

• На первом месте по популярности из полезных для глаз продуктов стоит черника. В ней обнаружены вещества, усиливающие зрение, особенно ночное (это крайне полезно водителям), витамин С, а также масса антиоксидантов, оказывающих на сосуды очищающее действие, то есть черника улучшает кровообращение в глазных мышцах и позволяет глазам получать больше кислорода и питательных веществ. Также она снимает усталость глаз. Для достижения лечебного эффекта ешьте как минимум по половине стакана свежей черники в день. Полезны сушеные ягоды, варенье и компот из черники, а также черничные препараты, купленные в аптеке.

• Питание, богатое аскорбиновой кислотой, важно при заболеваниях глаз. Начинайте утро со стакана ягод черной смородины, конечно, если ваш желудок нормально переносит кислые продукты. Незаменима при проблемах со зрением и черешня, которую надо есть весь сезон.

• Ешьте миндаль, чеснок и репчатый лук во всех видах и пейте сок ягод брусники – все это обеспечит ваши глаза полноценным питанием.

• Традиционным средством для восстановления зрения является каротин, содержащийся во всех красных и оранжевых продуктах. Морковка, само собой, крайне полезна, но неплохо подкрепить результат и ее соком. Пейте по 1 стакану сока морковки (вы можете смешивать его с соком листьев петрушки в соотношении 3:1) 2 раза в день перед едой при ослаблении зрения. В салатах ешьте морковь с растительным маслом или сметаной, так как витамин А является жирорастворимым витамином.

• Из соков также очень полезны для глаз сок укропа, шпината, петрушки, сельдерея, огурца и свеклы, а также цикория. Все эти овощи и травки ешьте как можно больше в сыром виде и добавляя их в салаты.

Компрессы и примочки

• При утомлении глаз вечером или при наличии перерыва в работе приложите к глазам ломтики сырого картофеля. Самое главное, что во время лечения глаз вы должны расслабиться и отдохнуть. Компресс снимите примерно через 5 минут.

• Смешайте в равных частях цветы календулы, цветы василька и траву очанки лекарственной. Залейте смесь кипятком и дайте некоторое время настояться. Настой процедите, а затем применяйте напар в виде примочек, прикладывая их на ночь к глазам. Проведите курс из 7-10 процедур, а в дальнейшем проводите такое лечение, если глаза устали и нуждаются в питании и отдыхе.

• Возьмите 4 части листьев черники, 3 части измельченного корня одуванчика, 2 части корня аира, 2 части

цветков василька, 1 часть травы руты пахучей. 3 столовые ложки сырья залейте 1,5 стакана кипятка и нагрейте на водяной бане в течение 10 минут, остудите 30 минут и процедите через 3-4 слоя марли. Закапывайте настой по 3 капли в каждый глаз 3 раза в день. Это средство хорошо подпитывает глаза, особенно если его сочетать с приемом черники внутрь.

• Промывайте глаза процеженным отваром, приготовленным из смеси трав. Возьмите в равных частях трав льнянки, цветки василька и цветки бузины. Тщательно перемешайте смесь, залейте сбор 2 стаканами кипящей воды и дайте 8 часов настояться. Процедите настой и используйте для промывания глаз или в виде примочек. Это средство помогает при ухудшении зрения, в том числе если глаза воспалились от конъюнктивита.

• Настой цветков шиповника коричного применяется для промывания глаз при ослаблении зрения.

• При каждом умывании набирайте в пригоршни холодную воду и плещите ею в глаза. Проделывайте это до 40 раз, чтобы усилить циркуляцию крови в глазных мышцах.

• Через несколько минут после гимнастики для глаз делайте холодную глазную ванну, опуская лицо с открытыми глазами на 5 секунд, и так 3-4 раза подряд. Такие ванны делайте утром и вечером; в дальнейшем можете увеличить их количество до 4-х в день. После ванны глаза подержите закрытыми, обсушите лицо полотенцем и через 1-2 минуты медленно откройте глаза.

Зарядка для глаз

• Несколько секунд смотрите на картину перед глазами, а затем на 5 секунд переведите взгляд на объект за окном. Проделайте так несколько раз без напряжения. Выполняйте упражнение 2 раза в день, с перерывом не менее 2 часов.

• Откиньтесь на спинку стула, сделайте глубокий вдох, а потом наклонитесь вперед – выдох.

• Удобно устроившись на стуле, зажмурьтесь сильно на несколько секунд, потом откройте глаза и часто расслабленно поморгайте ими.

• Поставьте руки на пояс, поверните голову в правую сторону и взгляните на правый локоть, а потом – то же самое в левую сторону. Повторите 5-6 раз.

• Вытяните руки вперед, смотря на кончики пальцев, затем поднимите руки вверх (делая вдох), продолжая смотреть на пальцы, но не поднимая головы, только лишь одними глазами, затем опустите руки (сделайте выдох). Откинувшись назад, сделайте глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.

• По 7 раз водите взглядом по диагонали – из левого нижнего угла в правый верхний, а потом из правого нижнего в левый верхний.

• Запрокиньте голову и обводите потолок по часовой стрелке, а потом против часовой по 7 раз.

• На восходе или на закате, когда видна только половина солнышка, встаньте лицом к солнцу так, чтобы половинка лица находилась в тени, а вторая половинка – на освещенном месте. Делайте небольшие повороты головой, то пряча лицо в тень, то выставляя его на солнечный свет. Начинайте с 1 минуты и постепенно доведите до 10 минут выполнения данного упражнения.

• Лягте на кровать или сядьте ровно, расслабьтесь по мере возможности, закройте глаза (но не зажмуривайте их) и наложите на глаза ладони – пальцы должны быть сомкнуты между собой, а ладони – накладываться друг на друга на переносице. Глаза должны так отдыхать в полной темноте, причем сначала перед глазами появятся блестящие «мушки», но по мере расслабления глазных мышц темнота будет заполнять все больше пространства. Отдыхайте так от 3 до 20 минут. Чем темнее стало перед глазами, тем лучше ваши глазки отдохнули.

• Сидя за компьютером, каждые 1-2 часа переключайте зрение и смотрите в окно по 5-10 минут, закрывайте иногда глаза на пару минут. После каждых 10 минут работы отводите взгляд от монитора на 5-0 секунд. Детская норма нахождения за компьютером – 3 раза в неделю по 15-20 минут, особенно это касается малышей и детей начальной школы. Детям 12-4 лет перерыв необходим каждые 45 минут, а в 15-7 лет – каждый час, причем перерыв должен длиться не менее 15 минут.

Психология зрения

• Проблемы со зрением показывают, что человек или не хочет видеть окружающий мир, или боится этого мира, либо воспринимает его искаженно, неправильно. Замечено, что люди с миопией боятся будущего, отказываются смотреть вперед, видеть перспективы. Известно, что у пожилых людей близорукость может возникнуть как реакция на равнодушие родных людей. В таких случаях у человека пропадает уверенность в будущем, в своем завтрашнем дне, ведь ему не приходится рассчитывать на самых близких людей.

• Приучите себя смелее смотреть вперед, можно даже в буквальном смысле этого слова как можно чаще смотреть вдаль. Но при этом постарайтесь добиваться спокойного расслабленного состояния. Делайте это без очков, не стараясь ничего увидеть – просто смотрите и наслаждайтесь тем, что видите, пусть даже сначала это будут только расплывчатые пятна перед глазами. Формируйте в себе уверенность в завтрашнем дне, поверьте этому миру. Каждый день повторяйте: «Я в полной безопасности. Мир безопасен. Я вижу. Я спокойно и смело смотрю вперед».

• Замечено, что дальнозоркость появляется у людей, в которых поселяется страх настоящего. Поэтому дальнозоркость чаще появляется у пожилых людей – они нередко испытывают чувство покинутости, одиночества, неуверенности в себе. Нередки случаи усиления заболевания после выхода на пенсию – это происходит в случае, если человек после окончания рабочей карьеры не может найти себя в жизни, кажется ненужным обществу или близким людям. Встречаются также случаи, когда пожилой человек не хочет выбираться из своего сформировавшегося мира наружу, теряет гибкость мышления, не желая приспосабливаться к обстановке – а в результате хрусталик теряет свою гибкость, ухудшая зрение.

• Детские проблемы со зрением – результат неправильного взрослого отношения к жизни. Если зрение стало падать в школе, то ребенок сопротивляется жесткости школьной системы или перегрузкам. Иногда сознательный ребенок не хочет отвлекаться от учебы и погружается в книжки – в таких случаях после окончания школы зрение может восстановиться. Неблагоприятная атмосфера дома может заставить ребенка отгородиться от проблем плохим зрением, тогда малыш в школе надевает очки, а дома ходит без очков, чтобы видеть как можно меньше. Помогайте детям, не оставляйте их наедите со своими проблемами.

Подготовила Инна Листок



ПОТРЕБЛЯЕМ ТО, ЧТО СОЗДАЕМ

Недавно в магазине я купила трехкилограммовую авоську картошки – не смогла удержаться, такая она аппетитная, одна к одной, чистенькая и гладкая. Но весь восторг у меня быстро пропал после того, как я ее сварила – ни аромата, ни вкуса. Разочарование – не то слово, я себя почувствовала обманутой.

Вот и вспомнила невольно, какую картошечку мы ели в юности. Нас тогда частенько отправляли с работы на совхозные поля помогать убирать урожай. Мы в конце дня разводили костер и запекали картошку. Вот это был вкус! А сегодня таких овощей в магазине не найти. Помидоры внутри как будто из полимера, огурцы даже не пахнут, яблоки круглый год сияют глянцем и ничуть не портятся. Мне кажется, некоторые юные горожане даже и не подозревают, что те же самые овощи и фрукты бывают с абсолютно другим, натуральным вкусом. Ведь далеко не у всех есть дачи, где можно выращивать свои овощи.

И вот в связи с этим я решила вместе с читателями «Лечебных писем» порассуждать на тему, чем же нас сегодня кормят производители сельхозпродукции. Неужели коммерческий интерес затмевает все остальное? И почему натуральные продукты сегодня можно купить только в очень дорогих специальных магазинах? О каком здоровье народа можно говорить, если этот народ питается сплошной химией и генномодифицированными продуктами? До чего дошло: на этикетках пельменей в составе можно совсем не найти мяса. Кстати, здесь скрыта еще одна серьезная проблема – чаще всего производители вообще не пишут, что используют генномодифицированные добавки. Вот уж воистину – меньше знаешь, крепче спишь. Конечно, во времена моей молодости не было такого изобилия в продуктовых магазинах, но никому тогда и в голову не приходило, что вместо мясных сарделек домой можно принести только по внешнему виду похожий продукт. И еще мне непонятно, зачем научные специалисты разрабатывают химическую еду, уж лучше бы думали о том, как организовать производство естественных продуктов питания.

Вот и понятно, откуда вдруг берутся многочисленные болезни даже у тех, кто стремится вести здоровый образ жизни. Мне иногда кажется, что и сегодня вряд ли люди стали бы отказываться помогать сельскому хозяйству, если бы знали, что помогают собирать самые обычные, без химических добавок и генных модификаций картошку, морковку, капусту и свеклу. На неделю любой бы оставил привычное рабочее место ради урожая. Я даже крамолу выскажу: лучше бы наука не развивалась так в области сельского хозяйства и не выращивали бы сегодня картошку, которую даже колорадский жук не ест, а в мясо не вводили инъекции с красителями и улучшителями вкуса.

Не хотелось бы оставлять о себе впечатление как о старой брюзжащей и злобной особе, я уже давно довольствуюсь тем, что есть. Но если уж и в самом деле заботиться о здоровье нации, то, может быть, и не стоит так сильно стараться и двигать науку вперед? Может, вполне достаточно делать так, как наши родители – следить за землей, давать ей отдыхать, выращивать такое количество продукции, которое можно сохранить, а не испортить. Цены в любом случае заоблачные, так уж лучше меньше, да лучше.

Вера Константиновна Григорьева, г. Орел

«ДЕЛАТЬ БЫ ЖИЗНЬ С КОГО...»

У моей мамы на столе много лет стоит фотография в рамке. На ней – портрет Елены Ивановны Рерих. Сколько себя помню, столько помню и эту фотографию. И каждый раз, когда я спрашивала маму, почему она занимает это место много лет, она мне объясняла, что так уж она воспитана, что не может не ценить вклад великих людей в историю, что эта женщина является для нее великим примером во всем.

Поначалу, пока я была маленькой, я не понимала, зачем нужен пример, но, честно говоря, и сама часто оклеивала стены фотографиями кумиров: то мне хотелось быть похожей на Гулю Королеву, то на Зою Космодемьянскую, потом – на Валентину Терешкову. Сейчас это все воспринимается как наивность. И когда я пытаюсь объяснить своей взрослой дочери, что уж лучше стремиться быть похожим на великих людей, чем на героинь глянцевых журналов, чувствую, что часто она меня не понимает до конца. Всего-то и хочется сказать, что если уж



и подражать кому-то, то не внешне 90 x 60 x 90, а тем лучшим качествам, которыми человек обладает.

Сейчас тоже многие стремятся брать пример со знаменитостей, некоторые даже решаются на пластические операции, они одеваются, как кумиры, перенимают их манеры и так далее. Иногда дело доходит до абсурда: в собственной жизни не остается личных интересов, кроме подражания какой-нибудь эстрадной звезде. А когда я училась в школе, почти у каждого дома на видном месте был портрет Эрнеста Хемингуэя, или Эйнштейна, или Анны Ахматовой. Нас действительно интересовало многое, мы старались воспитывать в себе какие-то сильные черты характера, развивали свой ум, подражая великим кумирам, старались заботиться о внутреннем содержании, а не о внешнем сходстве с кем-то. И многим из моих друзей многое удалось достичь в этой жизни. Не хочу сказать, что сегодня у молодежи нет ничего святого, нет, конечно. Но мне часто кажется, если бы сегодняшние молодые люди, которые еще в школе учатся, больше знали о великих людях, сумевших повлиять на историю своей родины и мира, у многих из них тоже появилась бы тяга хоть в чем-то походить на них. Не сидели бы они на детских площадках с наушниками и банками с сомнительной жидкостью, одурманивающей сознание и притупляющей ум.

Мне кажется, что хороший пример способен подвигнуть человека на хороший поступок, и нет ничего плохого в том, что поколение моей матери так идеализировало сильные личности. Они были романтиками в хорошем смысле, отчасти и нам это передалось. А вот глядя на своих детей, о романтике уже говорить не приходится, скорее вспоминаешь о прагматизме, холодном расчете. Не знаю, что хуже, а что лучше, но уверена, что чем чаще человек узнает о высоких нравственных качествах кого-то, тем больше поводов у него об этом задумываться, а если человек даже на минутку задумается над тем, что можно стать лучше, это уже здорово. И потому я искренне радуюсь, когда у кого-то в квартире вдруг обнаруживаю на стене портрет или фотографию Пушкина, Гагарина или еще кого-то.

Екатерина Валерьевна Плясунова, г. Карталы

ВО ВСЕМ НУЖНА ОСНОВАТЕЛЬНОСТЬ

В этом году мой внук окончил школу, сдавал ЕГЭ, как все, а потом почти месяц носился по городу – разносил копии документов всюду, где их брали. Все это сопровождалось порядочной нервотрепкой из-за неопределенности и отсутствия цели, как мне показалось.



Таким образом, вся семья почти все лето пребывала в состоянии нервного шока. Но самое интересное началось после того, как состоялось зачисление во всех учебных заведениях. По результатам внука были готовы взять аж сразу в пять учебных заведений, а он, не ожидая такого поворота событий, оказался не готов выбрать, где же ему учиться. И тут началось: мать склоняла пойти в финансовый институт, отец – в юридический, бабушка – в политехнический, друзья – еще куда-то. На мой вопрос: «А сам-то ты где хочешь учиться?» ничего вразумительного внук ответить не мог, но однажды признался, что ему все равно, лишь бы корочка о высшем образовании в итоге была.

Спорить я с ним не стал, потому что понял, что и я виноват в том, что нет у него стремления научиться чему-то определенному и стать профессионалом. Но самое обидное для меня было в том, что он первый, кто нарушил давнюю семейную традицию, которая передавалась по мужской линии – строить дороги. Все мы сначала учились на строителей, а потом ими работали. В наше время это называлось трудовыми династиями. Когда заговорил об этом с внуком, он парировал тем, что, мол, чего же хорошего в этой традиции. Мол, за тебя все уже придумали, а ты – исполняй. На том наш разговор и закончился, а я подумал, что дело не просто в следовании по стопам отца и деда, а, скорее, в уважении семейных устоев. Ведь это одно из звеньев цепочки нравственных ценностей, которое объединяет семью, по-настоящему делая всех близкими людьми. Не спорю, и у нас были трафареты. Я имею в виду, например, если отец работал стоматологом в советское время, то сыну и не помышлялось заниматься в жизни чем-то другим. Но надеюсь, что мой собственный сын стал строить дороги не только потому, что я этим занимался. Он, кстати, известный специалист, его ценят и назначают на самые сложные участки. Мы и не собирались как-то давить на внука, но и не ожидали, что он будет так метаться между учебными заведениями, причем абсолютно разными. То есть как флюгер, куда ветер дует. Вот это-то и обидно.

И мне очень жаль, что теряется пусть даже не преемственность поколений, а что-то гораздо более важное, какая-то нравственная ответственность, что ли. Я все время думаю, ну ведь не все же было так плохо в наши времена, ну почему же мы стыдимся теперь своего прошлого и иначе как «совок» не называем все, что с ним связано. И уж если действительно капля камень точит, то такие вот «капли» неизвестно куда могут завести новое поколение. И это грустно, хотя, конечно, не безнадежно. А на фотографии мой старший брат с отцом, оба – строители, как и все мы.

Петр Федорович Гордеев, Московская область

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Гормоны и

Многие слышали, что состояние гинекологической сферы женщины зависит от работы ее эндокринных желез. Но как эта зависимость проявляется в жизни женщины и как влияет на ее здоровье? Что может сделать медицина, чтобы предупредить опасное развертывание событий или исправить те нарушения, которые уже произошли? В какой степени эти процессы зависят от поведения самой женщины? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач гинеколог-эндокринолог медицинского центра «Мир здоровья» Т. В. ГЕРАСИМОВА.

– Татьяна Владимировна, какая связь между эндокринной системой женщины и ее чисто женскими функциями?

– Самая прямая. Любые отклонения в женском здоровье связаны с теми или иными гормональными нарушениями. К сожалению, все эндокринные патологии – это генетически обусловленные состояния, то есть предрасположенность, передающаяся по наследству. А потом добавляется какой-то внешний фактор: детские инфекции, плохая экология, плохое питание, стрессовые ситуации с детства и т.д.

– С инфекциями и экологией понятно. А что вы имеете в виду, говоря о плохом питании?

– У нас сейчас вся пища – длительного хранения, потому что она на консервантах. В результате не только у женщин, но и у детей, мужчин, стариков – дисбактериоз. Мы пищей губим те лактобактерии, которые составляют 70% нашего иммунитета, защищают от инфекции все слизистые, позволяют нам правильно усваивать пищу, синтезируют витамины.

– Как же нам питаться?

–Во-первых, есть натуральные продукты и готовить их самим. Хотя даже в них присутствует определенное количество антибиотиков, но все-таки это лучше, чем полуфабрикаты, 100% которых напичканы консервантами.

Во-вторых, надо меньше употреблять кондитерских изделий длительного хранения, содержащих крем, белок, плохие жиры, сбитые сливки и т.д. Все они сделаны на консервантах, иначе бы испортились на второй день.

Еще очень вредны, особенно для детей, все сладкие напитки – колы, фанты и т. п. Там масса химикатов, которые губительно действуют на слизистую желудка, да и на те же лактобактерии. Из сладкого лучше есть фрукты, сухофрукты, мед.

– Еще вы упомянули стрессы...

– Вступление ребенка во взрослую жизнь – это всегда стресс. Адаптацию к новым условиям жизни и общения дети порой переносят очень тяжело. А стрессовая ситуация – это выработка стрессовых гормонов, которые тоже нарушают гормональный баланс в организме и даже приводят к расстройствам отдельных органов. Например, могут возникать стрессовый гастрит и стрессовая язвенная болезнь.

При стрессах бывает выброс желчи, стрессовый спазм желчного пузыря. Выброс инсулина поджелудочной железой – тоже защита от стресса. Если такое явление происходит постоянно, человек становится инсулинозависимым, возникает преддиабетическое состояние. Надпочечники при стрессах выбрасывают адреналин, норадреналин, вызывающий мышечный спазм, и точно так же идет стрессовый выброс наших половых гормонов. У девочек в подростковом возрасте очень часто в стрессовых ситуациях возникают кисты яичников.

– Неужели причина кист – стресс?

– Именно так. Кисты обычно обнаруживают себя внезапными приступами боли. Девочки редко обращаются к гинекологу, обычно они идут к хирургу, им делают лапароскопию и, как правило, в животе ничего не находят. Но боли периодически повторяются, а кисты могут возникать и дальше. В принципе, это признак задержки полового развития. Сегодня у нас практически все девочки – с задержкой полового развития.

– На сколько же эта задержка? На год, два?

– Нет. От трех до пяти лет, как минимум. Приходят на прием девочки 18–20 лет, а развитие – лет на 15-16. Разрыв бывает и больше.

– Наверное, это влияет на последующую беременность?

– К сожалению, у нас беременность в 12-13 лет – не редкость, ведь половым воспитанием по сути никто не занимается. Но я убеждена, что это на 100% дело родителей, а не школьных педагогов. Половым воспитанием девочки должна заниматься мать, и чем раньше она начнет, тем лучше. Но матери у нас стесняются сами, стесняются своих дочек, в результате девочки нахватываются, так сказать, «информации» откуда попало и, к сожалению, не всегда правильной. Это порочная практика.

– Многие наши читательницы жалуются на эндометриоз. Расскажите, пожалуйста, про эту болезнь.

– Формирование эндометриоза – это тоже результат генетической предрасположенности. Как правило, он начинает проявляться рано, с момента становления менструальной функции. Обильные, болезненные месячные у девочек – это его первое проявление. При эндометриозе происходит разрастание слизистой оболочки и внутри матки, и за ее пределы. Получается, что менструирует весь малый таз, а это большая и достаточно болезненная менструальная кровопотеря. Со временем может развиться бесплодие.

– Эндометриоз как-то лечится?

– Есть много медикаментозных средств, но, к сожалению, это заболевание генетическое и через некоторое время после курса лечения оно возвращается. Официальная медицина может остановить, затормозить этот процесс и на время обратить его вспять.

– Можно ли в случае эндометриоза говорить о какой-то профилактике?

– Во-первых, надо наблюдать за половым развитием девочки, и начать лучше с 4-5 лет. До этого детишки редко обращают внимание на анатомические различия мальчиков и девочек, вместе играют, вместе на горшках сидят. После 4-5 лет они уже начинают интересоваться отличиями – это и есть начало полового развития. И если в таком возрасте девочка не любит мамины бусы, мамину помаду и не хочет примерять мамины туфли, а хочет с палкой в руке гонять по лужам с мальчишками или с машинками возиться, на девочку надо обратить внимание. Вероятно, у нее вырабатывается слишком много мужских половых гормонов – больше, чем надо девочке.

здоровье женщины



– Неужели детские пристрастия – это чисто гормональное проявление?

– Да, это не прихоти и не характер. Характер девочки определяют половые гормоны. Точно так же, если мальчик не любит возиться с мальчишками, если он их боится, трусоват, предпочитает играть с девочками в куклы и тряпки – у мальчика задержка полового развития. Меньше, чем ему нужно, выделяется мужских половых гормонов, больше женских. И дальше уже формируются склонности.

Я как практик убеждена, что геи и лесбиянки – это больные люди, а не прихоть. Есть, конечно, исключения, половые извращения, но в большинстве случаев это результат того, что нарушена выработка половых гормонов, начиная с детства. Почему сейчас столько трансвеститов – людей, пытающихся переделать свой пол? Это все формирование половых признаков в зависимости от выработки половых гормонов.

Сейчас вообще очень распространено нарушение выработки гормонов – всех, не только половых. Это издержки цивилизации, мы сами этому способствуем.

– Каким же образом?

– Например, сейчас уже четвертое поколение наших женщин отвечает за Великую Отечественную войну, и с каждым поколением эти процессы, к сожалению, становятся все более выраженными. Ведь три четверти женщин во время войны вообще не менструировали – отключалась та функция, которая вызывала потерю силы в организме. И потом вся эта гормональная перестройка начала передаваться по наследству.

– На чем еще это сказывается?

– С каждым поколением становится все больше гормональных нарушений. Сейчас не редкость – диабет, а это нарушение деятельности желез внутренней секреции. Ожирение – то же самое. Посмотрите, женщины у нас много двигаются, а едят, по их словам, меньше всех. Основная прибавка веса у них – гормональная, а не алиментарная (связанная с перееданием).

Желчнокаменная и мочекаменная болезнь у женщин тоже связаны с гормональными нарушениями, с избыточной менструальной кровопотерей. По той же причине возникает и остеопороз. После 40 лет обильно менструирующей женщине без всякой диагностики можно ставить диагноз остеопороз, потому что она всю жизнь с кровью теряла кальций, а с питанием мы получаем его недостаточно, чтобы компенсировать его убыль с кровопотерей. Опять же, когда происходит задержка полового развития, снижается количество женских половых гормонов – эстрогенов, а без них кальций, поступающий с пищей, не встраивается в костную структуру.

Кстати, сейчас диагноз остеопороз ставят с двух месяцев – раньше этот диагноз назывался рахит. Это результат обильной менструальной кровопотери до беременности и недостатка кальция в организме женщины. Сколиозы, кифозы, искривления позвоночника – все это недостаток кальция. В крови его не может быть меньше нормы, поскольку кальций – это часть свертывающей системы крови. Но он же откуда-то должен браться! Он и берется – из костей, волос, зубов...

– Что же делать?

– Первое – выяснить причину остеопороза. Если менструальная кровопотеря – свести ее к физиологическому минимуму. А это значит – лечить эндометриоз. Затем надо восстановить реологию (вязкость) крови. Дополнительно принимать препараты кальция. Но это бесполезно при сниженном гормональном фоне, поэтому надо еще нормализовать гормональный фон, чтобы кальций, который вы употребляете, усваивался.

– Давайте перейдем к позитивной стороне. Что же надо делать?

– Поскольку основная причина – генетическая, то молодым супружеским парам, прежде чем заводить ребенка, необходимо пройти обследование и начать готовиться к появлению ребенка минимум за 3–6 месяцев до зачатия. Установить гормональный фон будущей матери и сделать все, чтобы она как можно меньше передала ребенку то, что получила по наследству от своих родителей.

Во время беременности надо стараться, чтобы в организм поступало как можно меньше вредных химических реагентов из продуктов питания, строго соблюдать рекомендации врача в отношении диеты.

И конечно, ребенок должен быть желанным, тогда все эти генетические предрасположенности в конце концов прервутся.

Если же все-таки какие-то проблемы проявились, то есть много фармпрепаратов и парафармацевтиков, биологически активных добавок. Среди них есть очень хорошие, которые действительно помогают сражаться не с симптомами, а с причиной заболевания. Лекарствами причину заболевания не устранишь.

– А что самое вредное для женщины?

– Однозначно – курение. Сейчас очень много девочек, которые курят. Особенно пагубно влияют на организм девочки смолы, которые выделяются при горении табака. Они действуют на надпочечники, усиливая выработку мужских половых гормонов. Поэтому у курящих девочек всегда грубеет голос, начинается оволосение по мужскому типу, возникают сальники на лице. Так проявляет себя избыток мужских половых гормонов. А в дальнейшем практически у всех курящих девочек развивается такое заболевание, как поликистоз яичников.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читательницам?

– Хочу пожелать женщинам, чтобы они себя полюбили, были внимательны к своему состоянию, стремились к здоровому образу жизни. И, конечно, два раза в год каждая здоровая женщина должна показаться гинекологу.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ПОМОГИТЕ ВНУЧКЕ

Хотелось бы помочь своей внучке, ей 21 год. Когда ей было 10 лет, а внуку 9, у меня погибла дочь, и внучка очень сильно это переживала. Но и сейчас она часто ходит на могилку своей мамы, но, главное, что у нее очень нарушена психика. Мы лечились, но результат ноль. Она умница, учится в академии, но боль от потери мамы очень на ней отражается. Хочется ей помочь, но от лекарств у нее начал болеть желудок. Может, есть хорошие рецепты у наших читателей для успокоения нервов. Она очень вспыльчивая и эмоциональная. Она пишет стихи, не знаю, насколько хорошо, но нам нравится. Может, вы в газете напечатаете ее стихотворение «Маме».

Мама, милая мама,
Как без тебя тяжело,
Как хочется к сердцу прижаться,
Чтоб стало дышать мне легко.
Я помню и руки, и губы,
И цвет твоих добрых глаз,
Мама, милая мама,
Ты не со мною сейчас.
Добрый мой друг и товарищ,
Грусть и печаль ты поймешь,
Мама, милая мама,
От бед и от слез отведешь.
И хочу я упасть на колени
И кричать, чтобы слышали все,
Мама, милая мама...
Сколько терпенья во мне.

Заранее спасибо вам всем! Внучку зовут Женя.

Адрес: Акимовой Вере Николаевне, 456203, Челябинская область, г. Златоуст, ул. Риты Сергеевой, д. 17, кв. 7, т. 8-912-891-81-53

СКУЧНО ОДНОЙ

Вдова, 53 года, невысокая, общительная, с чувством юмора, не зануда. Дети взрослые, живут в другом городе, в Питере, а я осталась одна в трехкомнатной квартире. На пенсии, работаю, а вечерами очень скучно одной, не с кем слова сказать. Некому и ужин вкусный приготовить, побаловать вкуснятиной, а готовить я люблю и умею. Хочу познакомиться с мужчиной до 60 лет, нежным, добрым, не пьяницей. Если вам так же одиноко и скучно, звоните, но не для развлечений, а для серьезных отношений.

Адрес: 169933, Республика Коми, г. Воркута, п. Ворга-Шор. Тел. 8-912-121-23-84

ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО УЖАСНО

Москвич (67/170/80) без жилищных и материальных проблем хотел бы познакомиться для серьезных отношений с москвичкой, желательно без жилищных проблем и свободной от работы, дачи, детей и внуков, чтобы делить пополам радости и печали. Жизнь трудна, но с милой краше.

Тел. 8-916-858-72-40

ПЕРЕСТАЛ ЛЮБИТЬ ВЫХОДНЫЕ

В 2005 году случайно узнал о своем страшном диагнозе: онкология предстательной железы. Думал, наступил мой конец света, и жизнь заканчивается. Но потом решил, что буду бороться и жить. Благо, болезнь была выявлена на ранней стадии. Много пришлось пережить: и цену предательства со стороны уже бывшей супруги, и никчемность своего существования. Но в меня вселила надежду мой лечащий врач, а также вера в Господа Бога. По-видимому, такие болезни Бог посылает в искупление грехов наших. Лечился, и сдвиги есть – в последние 1,5 года анализы нормальные, даже врачи удивляются. Но незаметно подкралась другая беда – одиночество. Вот уже 3 года, как я один. Спасает работа (я инженер), да родные сестры. До пенсии еще 3 года. Есть квартира, но в ней прописана (хотя и не живет) бывшая супруга. Это еще одна головная боль. Дома никто не ждет. Живу у престарелой мамы. Перестал любить выходные дни. Я вообще-то домашний и хозяйственный человек. Спиртным не увлекаюсь и не курю. Познакомиться ни с кем не решался из-за своей болезни. Сейчас мне 56 лет, Телец по гороскопу, люблю землю, природу. Хотелось бы заботиться о своем доме и, если Богу будет угодно, о близком человеке. Может быть, откликнется добрая женщина примерно моего возраста, у которой тоже проблемы. Только не ищущая выгоды, и лучше из близких к Нижнему Новгороду Москвы, Владимира, чтобы можно было встречаться, пока я не выйду на пенсию. А там – как Бог даст. Звоните мне по выходным дням.

Александр, тел. +7-920-036-91-33

ИЩУ ДАВНЕГО ДРУГА

Надеюсь найти через газету своего давнего друга Бондаренко Валерия Ивановича, 55 лет. Он военный, офицер. Помню, в последний раз он служил в Приморском крае, в г. Уссурийске. Валерий Иванович, отзовись!

Тел. 8-924-263-95-11

НЕ НАШЛА ЕЩЕ РОДНОЙ ДУШИ

Я верующая девушка, православная, мне 27 лет. Через скорби и страдания Господь привел меня к Себе. Хочется встретить православного верующего молодого человека. Наверное, мое письмо может удивить. Почему симпатичная, общительная, молодая девушка с высшим образованием и нормальной работой одинока? Но это действительно так. Среди множества знакомых я не нашла родной души.

Тел. 8-905-103-75-47

ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ХОРОШЕЙ ДЕВУШКОЙ

Мне 27 лет, рост 167, инвалид детства 2-й группы по общему заболеванию. Самостоятельный, общительный, добрый, веселый и отзывчивый, без вредных привычек. Увлекаюсь рыбалкой, помогаю родителям по хозяйству и на даче. Живу с родителями в четырехкомнатной квартире. Хочу познакомиться с хорошей девушкой. Если даже у нее такое заболевание, как у меня, мы лучше поймем друг друга.

Адрес: Попову Е.А., 398002, г. Липецк, ул. Балмочных, д. 50, кв. 1. Тел. 8-904-698-70-61

ВЕРЮ В НАШЕ СЧАСТЬЕ

Симпатичная южанка (52 года, рост 167 см), хорошая хозяйка, не скандалистка, без вредных привычек. Муж погиб 20 лет назад. Надеюсь встретить доброго и верного друга 47-57 лет (рост от 175 см) без вредных привычек, не обремененного семьей, не корыстного и не из мест лишения свободы. Верю в добрые отношения и в то, что мы будем счастливы.

Анна, Санкт-Петербург. Тел. (812) 412-33-73

ХОЗЯЙСТВЕННАЯ И ДОБРАЯ

Хочу через газету найти свою вторую половину – мужчину до 60 лет из Москвы или Московской области, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. О себе: 55 лет, русская, без вредных привычек, хозяйственная, добрая. Дети взрослые.

Буду рада, если откликнется мужчина добрый, порядочный и верный.

Адрес: Калининой Нине Владимировне, 105484, г. Москва, до востребования

БУДЕМ ЛЕЧИТЬСЯ ВМЕСТЕ

Мне 21 год, рост 175 см, работаю, не пью, не курю, домосед. Есть проблемы со здоровьем (желудочно-кишечный тракт и почки). Хочу познакомиться с девушкой спокойной, доброй и с такими же заболеваниями.

Павел, г. Старый Оскол, тел. (сот.) +7-904-536-04-83

ДИАБЕТ – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вот уже 14 лет я живу без мужа. За эти годы никогда не обращалась ни в газеты, ни в клубы знакомств, ни в брачные агентства. Было некогда, растила детей. Дети выросли, теперь помогаю растить внуков. Мне 50 лет, из них 30 лет живу на Севере. Богатства, кроме двух детей и двух внуков, не нажила, а здоровья много потеряла. У меня диабет 2-го типа и гипертония. Собираюсь уезжать от детей на пенсию в более теплые края, а жить в одиночестве не могу и не хочу. О себе: 50 лет, рост 165, не дурнушка, не толстушка, но плотная. Люблю природу, мечтаю иметь домик в деревне. Мне очень хочется найти одинокого мужчину с диабетом 2-го типа, 50-55 лет, доброго, христианина, не судимого, не имеющего материальных и жилищных проблем. Вместе было бы легче, ведь диабет – это образ жизни. Если есть на просторах России такой человек, отзовись.

Галина, тел. 8-922-289-95-89

БУДЕМ ЖИТЬ-ПОЖИВАТЬ

Мне 79 лет, по зодиаку Водолей, а по году я Лошадь – всю жизнь работал. Надеюсь, что найду себе женщину, и с ней мы будем жить-поживать. И надеюсь, что такая найдется хоть где-нибудь.

Владимир Иванович, Хакасия, тел. 8-39082-20156

ИЩУ СЫНА

Я, Головченко Людмила Григорьевна, через газету хочу найти своего сына Бориса Геннадьевича Головченко 1975 года рождения. Из армии (служил на Украине в г. Жовква) перестали поступать письма с 1997 года. Обращалась в «Жди меня», до сих пор нет ответа. Старший сын Виктор утонул в 18 лет. Помогите мне найти сына, очень прошу.

Я сама из детского дома. Хорошо, если бы сверстники мои откликнулись. Так о них хочется что-нибудь узнать. Наш детский дом находился с 1961 по 1969 год в Брянской области, г. Стародуб. У нас был очень добрый и внимательный директор Ефименко Григорий Степанович, живет в г. Стародуб, ул. Фрунзе, д. 22. Моя девичья фамилия Тормозова.

Адрес: Головченко Людмиле Григорьевне, 171254, Тверская область, г. Конаково, а/я 4

КОМУ-ТО НУЖНА И Я

Так случилось, что я живу с ВИЧ-инфекцией. Мне 34 года. Воспитываю здоровенькую доченьку 10 лет. Симпатичная, стройная, вес 54, рост 164. Неплохая хозяйка, добрая, заботливая. Каждый день не перестаю думать и верить в то, что где-то есть мужчина, которому я нужна вот такая. Порядочный, добрый, уравновешенный, понимающий, который не боится трудностей и ответственности за мою жизнь и жизнь моей славной дочурки. Я знаю, уверена, что есть такой человек. Не наркоман, не судим, работающий, ведущий нормальный образ жизни. Очень жду звонка или смс. Возможен переезд.

Елена, т. в России +7-951-847-65-68, в Украине +38-096-366-70-93

ЖДУ И НАДЕЮСЬ

Мне 69 лет, скромная, добрая, ответственная, вдова со спокойным характером, общительная. Люблю тепло и уют домашнего очага. Уважаемые одинокие мужчины, если вам не хватает общения, заботы и если есть огромное желание уйти от одиночества, а мои взгляды совпадают с вашими – пишите, звоните. Буду рада, буду ждать звонка или письма.. Все остальное при встрече. Я живу в Санкт-Петербурге. Желательно мужчины из Санкт-Петербурга или области, или с берегов Черного моря.

Адрес: Чумановой Нонне Ивановне, 193318, г. Санкт-Петербург, ул. Пятилеток, д. 13, к. 1, кв. 23, дом. т. 574-45-48, сот. т. 8-905-259-06-95

ИЩУ ДРУЗЕЙ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Мне 47 лет, инвалид 2-й группы по общему заболеванию, но инвалидом себя не считаю. Не женат и женатым не был. Хочу найти друзей по переписке или общаться по телефону. Люблю читать книги, слушать музыку.

Адрес: Нуретдинову Рамилю, 423253, Татарстан, г. Лениногорск, ул. Заверыкина, д. 13, кв. 35, т. 8-85 595 5-68-29, 8-962-576-66-41

ХОЧУ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМОЙ

Хочу познакомиться с мужчиной, добрым, ласковым, до 65 лет, любящим природу, лес, грибы, рыбалку, а зимой лыжи. Мне 60 лет, 165/65, Дева, выгляжу моложе, энергичная, спортивная, жизнерадостная, хорошая хозяйка, добрая, ласковая, дачница, без в/п. Живу в пригороде Санкт-Петербурга. Отзовись, кому не хватает тепла и ласки. Только для серьезных отношений. Прошу пьющих, женатых не звонить.

Татьяна, т. 8-921-564-97-97

РАК ГОРЛА

Муж отлежал 4 месяца в онкологии с горлом (облучение). Может, у кого-то есть рецепт, как лечить рак горла? Мне сказали, что есть целебный гриб. Умоляю, помогите!

Адрес: Кондратьевым, 155450, Ивановская обл., г. Юрьевец, ул. Орджоникидзе, д. 52

У ЛЮБИМОЙ БАБУШКИ ГАНГРЕНА

Мне 13 лет, меня воспитывает бабушка, так как мама моя 5 лет тому назад померла. Год назад бабушке (она болеет диабетом) ампутировали ногу. А теперь заболела у нее другая нога. Лечит ногу травами (кто что подскажет). Мне так хочется, чтобы у нее выздоровела нога, ведь я так люблю бабушку! Я мечтаю, что бабушка сама сможет сесть на коляску, приехать на кухню и что-нибудь приготовить вкусненькое. Она меня многому научила, но моя мечта – чтобы она была рядом. У меня к вам большая просьба: если кто знает, как лечить гангрену, помогите. Пожалуйста, не оставьте мое письмо без ответа, откликнитесь!

Адрес: Сайтову Руслану и Любови Георгиевне, 040507, Казахстан, Алматинская обл., Ескельдинский р-н, с. Бактыбай, ул. Конаева, 46

ПОДЕЛИТЕСЬ РЕЦЕПТАМИ!

У двоюродной сестры рак грудных желез, ноги отнимаются. Дети еще школьники, да и молодая она еще, жить да жить... Как ей помочь? Мамуле 84 года, у нее давно цирроз печени. Врачи подняли ее очень тяжелую, но теперь нужны народные рецепты. Хочется, чтобы она пожила. Не будет ее – с ней многое уйдет. Я мучаюсь болями в ногах, упадок сил, глаукома и больные почки. Часто из-за этого душит депрессия, хотя стараюсь гнать плохие мысли. До пенсии еще далеко. У подруги сын подцепил туберкулез, стал употреблять наркотики, а муж ударился в пьянку. Кто бы помог рецептами (а заодно и от курева)? У зятя сестры аденома простаты, операцию делать нельзя. Только тот, кто сам прошел через все муки ада, знает, как тяжело оставаться наедине со своими болезнями. Дай вам Бог здоровья и долгих лет жизни!

Адрес: Болдыревой Г.А., 021501, Казахстан, Акмолинская обл., г. Степногорск, 3-й мкр-н, д. 7, кв. 7

У РЕБЕНКА ЭПИЛЕПСИЯ

Внучке 6 лет, в 10 месяцев переболела менингоэнцефалитом, левостронний гемопарез. После этого началась эпилепсия. Прошу вас, напишите нам народные рецепты, очень ждем!

Адрес: Марии Ивановне, 646400, Омская обл., п. Саргатское, ул. Кооперативная, д. 128

КТО СПРАВИЛСЯ С ЭМФИЗЕМОЙ?

Очень прошу добрых людей, врачей и целителей помочь мужу спастись от такой напасти: эмфизема легких, диффузный пневмосклероз, бронхиальная астма. Врачи говорят, что эмфизема легких у него, возможно, от работы – он сварщик, и в легких осадок от тяжелых металлов, да плюс ко всему муж всегда курил. Год назад курить бросил, но стало еще хуже. Теперь спасают таблетки, но состояние быстро ухудшается. Одна надежда на советы и рецепты добрых людей. Желаю всем здоровья.

Адрес: Кан Игорю Никифоровичу, 455034, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Тевосяна, д. 25, кв. 30

НЕ МОГУ РАССТАТЬСЯ С КОШКОЙ

Кто знает рецепт от аллергии на шерсть животных? У меня аллергия уже перешла в экзему, не могу вылечиться, а расстаться с кошечкой тоже не могу. Посоветуйте, что мне делать. Буду ждать с нетерпением.

Адрес: Нонна Ивановна, тел. 8-905-259-06-95

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОНТРАКТУРЫ?

Мне 65 лет, имею дачу, люблю работать, но боюсь, что подведет рука – мизинец из-за болезни уже неподвижный. У кого есть опыт лечения контрактуры, откликнитесь ради Бога.

Адрес: Уваровой Лидии Афанасьевне, 302042, г. Орел, ул. Кромская, д. 11, кв. 8

БЕСПОКОИТ ЛИПОМА

Слева на спине у меня появился жировик, липома, которая была со спичечную головку, не болела и не мешала. Но со временем липома стала с куриное яйцо, а сейчас – как детский мячик. Врачи говорят, что если не болит, то ну и пусть. Но она мне мешает, не всякую одежду наденешь. Сама худенькая, а приходится брать блузку на 2 размера больше, чтобы скрыть этот недостаток. Может, есть народные средства, чтобы избавиться от напасти? Так хочется в море искупаться, но из-за этой шишки не могу, все обращают внимание. Помогите, прошу! Буду ждать рецепты.

Адрес: Бегун Л. М., 353370, Краснодарский край, Крымский р-н, ст. Варениковская, ул. Красная, 4

КТО МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ВИТИЛИГО?

Уже много лет у меня витилиго. Кто избавился от витилиго или знает эффективные рецепты? Помогите, пожалуйста, очень надеюсь на вас.

Адрес: Турешовой Светлане Есенжановне, 060109, Казахстан, Атырауская область, Жылнойский район, г. Кульсары, Аэропорт, д. 115

ОДОЛЕЛ ДЕМОДЕКОЗ

У дочери демодекоз, сейчас лечится мазью. Вроде лучше состояние кожи, а как пройдется под солнцем, снова нарывы появляются. Лицо, спина, грудь сильно поражены. Кто сталкивался с таким заболеванием и сможет нам подсказать, как от него избавиться?

Адрес: Еременко Н.В., 680009, г. Хабаровск, ул. Большая, д. 10, кв. 126

ПАДАЮ ДОМА И НА УЛИЦЕ

Обращается к вам 86-летний ветеран фронта и тыла, инвалид первой группы. С 1977 года страдаю редкой болезнью, у меня невральная амиотрофия Шарко Мари. Сейчас раз в год лечусь в ветеранском госпитале, но лечат от стенокардии, а от невральной амиотрофии препаратов нет. Вот и обращаюсь к вам. Может, кто-то имеет опыт лечения этой коварной болезни нетрадиционными методами? Она подкралась без боли. Раньше старался ходить зимой на лыжах по полтора часа, летом – ускоренным шагом по тропе здоровья в лесопарке. А сейчас похудел, подводят ноги и руки, без сопровождающего падаю в квартире и на улице.

Адрес: Якунцову И.А., 614087, г. Пермь, ул. Вавилова, д. 21, кв. 40

ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ

После лечения антибиотиками долгое время страдаю от синдрома раздраженного кишечника (колита) с диареей, дисбактериоза, гастродуоденита. Лечилась и лекарствами, и прополисом, и травами, а улучшений нет. Постоянное урчание, повышенное газообразование, боль в животе. Не переношу никакие молочные продукты, овощи и фрукты. Прошу откликнуться тех, кто справился с такой болезнью.

Адрес: Евсеевой Ирине Михайловне, 246050, Беларусь, г. Гомель, ул. Подгорная, д. 19, кв. 1

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БУРСИТ?

У меня двухсторонний подошвенный бурсит. Прошу вас написать, чем его лечить.

Адрес: Аникиной Л.Г., 654027, г. Новокузнецк, ул. Кирова, д. 12, кв. 24

ПОЛИП В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Кто вылечился народными средствами от полипов в желчном пузыре? Откликнитесь! У меня полип 6-7 мм.

Адрес: Прокопчик С.И., 223056, Беларусь, Минская обл., п/о Сеница, п. Юбилейный, ул. Луговая, 3

ВЫПАЛИ ВСЕ ВОЛОСЫ

Мне 28 лет, в 2006 году я родила дочку, через 3 месяца начала лысеть, а в 2007 году совсем не осталось ни волос, ни бровей, ни ресниц. Сколько больниц обошла! Глотаю таблетки до сих пор в надежде, что все будет хорошо, но ничего не помогает. Надежда только на вас!

Адрес: 196601, Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Средняя, д. 24, кв. 6

ПОМОГИТЕ СЫНУ!

Помогите, пожалуйста, сыну! Ему 16 лет, с 10 лет эписиндром, принимает лекарство. Прошу откликнуться тех, кто может посоветовать лечение народными средствами. С большой надеждой жду ваших писем.

Адрес: 305047, г. Курск, п/о 47, а/я 463

МЕЧТАЮ ПОДРАСТИ

Люди добрые, у меня большая проблема: я маленького роста. Мне уже 16 лет, а мой рост 148 см. Я очень переживаю, постоянно плачу. Пожалуйста, помогите мне! Очень хочу вырасти! Буду рада любому совету.

Адрес: Арзютовой М.С., 445028, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Революционная, д. 56, кв. 497

ВАРИКОЗ ДОВОДИТ ДО ОТЧАЯНИЯ

Пишет вам женщина, отчаявшаяся восстановить свое здоровье. У меня варикозное заболевание, нога в ужасном состоянии. Тромбы, сильное воспаление, нога красная и отекшая, назревают язвы. Постоянно боль и жжение. Дорогостоящие таблетки и мази не смогли ничем помочь. Прошу вас, люди добрые, кто знает, как облегчить эти страдания, откликнитесь, пожалуйста.

Адрес: Заваденко Татьяне Александровне, 153000, г. Иваново, ул. Зеленая, д. 37

ПАНКРЕАТИТ, КИСТА, ГИПЕРТОНИЯ

Мне 83 года. Как вылечить хронический панкреатит? Возник он, когда я работала на заводе. У меня было трое маленьких детей – утром, днем даже поесть было некогда. Врачи выписывают таблетки, но ведь это временная помощь в переваривании пищи. А я хочу вылечить поджелудочную железу так, чтобы она сама вырабатывала сок, необходимый для переваривания пищи.

У меня еще киста на печени и гипертония 30 лет. Как лечиться?

Адрес: Бессоновой Н.М., 620087, г. Екатеринбург, ул. Самолетная, д. 7, кв. 40

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ РЕЦЕПТЫ

Очень надеюсь на помощь читателей. Мне 27 лет, двое детей – сынок (7 лет) и доченька (1,5 года). Сын очень слабый, часто болеет (ОРЗ, трахеит, бронхит, ангины). В прошлом году попал в больницу с диагнозом узловатая эритема, лечился месяц, а через 2 месяца ему удалили аденоиды 3-й степени и гланды (в них был стафилококк). Но это еще не все. У него сильное плоскостопие, остеохондропатия. Лечение не помогает, ножки болят, часто потеет, полноват. И зубы молочные все в кариесе (одна надежда, что коренные будут хорошие). И у меня со здоровьем не все в порядке – двухсторонняя диффузно-кистозная мастопатия. Одна грудь намного больше другой, синевато-красного цвета, очень тяжелая, и подмышкой стало болеть. Пью травы, витамин Е, но толку мало. Еще миома матки. Сказали, что лечить не надо: как вырастет – так и удалят, но ведь у меня уже 2 операции было по поводу беременности. Шов и так тянет, болит. И давление не дает покоя. Тошнота, головокружение, мушки перед глазами, сильная головная боль. Помогите советами и рецептами, очень вас прошу, особенно за сыночка.

Адрес: Металловой Наталье, 357700, Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. А. Губина, д. 51, кв. 89

ЗАБОЛЕВАНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Мне необходимо излечить щитовидку, но я не смогла достать лапчатку белую. Где она растет? Очень прошу вас помочь.

Адрес: Пышной Зинаиде Кузьминичне, 184355, Мурманская обл., п. Мурмаши, ул. Позднякова, д. 3, кв. 74

ПУЗЫРЧАТКА ВЕРНУЛАСЬ

Сыну 37 лет, заболел пузырчаткой. Сначала был диагноз псориаз, сыпь с зудом по всему телу и на лице, и лечение результата не дало. Затем поставили диагноз пузырчатка и лечили гормонами. От этого лечения очень увеличились вес, сердечный пульс и давление. На какой-то период болезнь ушла, а затем вернулась. И снова лечение гормонами. Очень прошу вас помочь.

Адрес: Василькову Олегу Федоровичу, 195257, г. Санкт-Петербург, ул. Вавиловых, д. 4, корп. 2, кв. 183

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – БОРЬБА

Болею с 2000 года, в 2001-м получила инвалидность. Диагноз был астено-депрессивный синдром, а потом обнаружили аденому гипофиза. Таблетки психотропные помогают плохо. В голове постоянно что-то сильно сжимается, настроение плохое, сил почти нет и аппетита тоже. Каждый день для меня – борьба. Посоветуйте, пожалуйста, что делать.

Адрес: Антоновой Татьяне Петровне, 694020, Сахалинская обл., г. Корсаков, ул. Корсаковская, д. 44, кв. 27

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №17 (176)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 13.08.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 634 000 экз.
Заказ № ТД-2908 Цена свободная



